# 保健センター通信 : 会場は休健 ピンター (田川東代日本 年度) (現場地では日本 年度) (現場地では日本 日本 ・ 乳幼児向けは母子手帳を持参 ・ 健康ガイドや市 m からも事業案内が 確認できます

〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝休日、年末年始は休み) 図2995-1178

## 健康づくり支援課の事業

**2**2991-1813

母親学級(栄養) ■12月2日 金から電話・電車 ■12月14日似午前10時~午後1時対出産予定日 が1月25日以降の妊婦(パートナーも可)四妊 娠中の食生活(ランチ付き) 20 申し込み先着20 人置500円◎上の子を連れての受講不可

両親学級 ■12月2日織から電話・電車 ■12月17日出午前9時45分~正午対出産予定日 が1月28日以降の初産婦とパートナー四沐浴実 習、パートナーとできる妊婦体操など置申し込 み先着28組

#### 乳幼児健康相談 #12月1日(めから電話)

- ◆離乳食■12月16日\(\alpha\)午前中
- ◆食事■12月6日似午前中
- ◆かみかみ期相談■12月19日(月)午前中
- ◆歯科■12月21日(水)午前中間歯ブラシ

## 離乳食教室 〒12月6日似から電話・電車

◆ごっくん期

■1月20日 (金または30日 (月) いずれも午前10時~ 11時15分<mark>対</mark>平成28年7・8月生まれの乳児と親 四栄養士の講話、試食屋いずれも申し込み先着 30組

◆もぐもぐ期

■ 1月26日(水午前10時~11時30分) 対平成28年 5・6月生まれの乳児と親(原則第1子) 四栄 養士・歯科衛生士の講話、試食置申し込み先着 35組

◆ぱくぱく期

10・11月生まれの幼児と親四栄養士・歯科衛生 士の講話、試食量申し込み先着30組

## 2歳児歯科健康教室

■12月5日/月から電 話・電申

■1月5日休または23日/月い ずれも午後0時50分~1時10 分(受付) 対平成26年6・7 月生まれの幼児四歯科診察、 歯磨き指導、フッ化物塗布、 栄養・育児相談定いずれも申 し込み先着50人



#### **出張乳幼児健康相談** ■不要

四身体計測、健康相談◎車での来場不可

◆三ケ島まちづくりセンター

#### 乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▼健康診査日の2週間前までに健診票を郵送▼ 転入などで受け取っていない場合は連絡▼日程 は健康ガイドところざわで確認

### 成人健康相談

■12月5日/月から電話

◆健康相談

■12月7日(水)または21日(水)いず れも午前中四生活習慣病の予防 や健診結果の見方、医療機関の かかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

■毎週火曜日午前中四歯周病予 防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

■毎週木曜日午前中四生活習慣病の予防、バラ

ンスの良い食事 ◆気になる血糖値相談

■12月12日 側または26日 側いずれも午前中四血 糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

#### ◆リハビリ相談

■12月9日 金または16日 金いずれも午前中四ひざ

- ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持
- 改善のためのリハビリ

#### **出張成人健康相談** ■不要

△食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・ 体脂肪測定◎車での来場不可

◆富岡まちづくりセンター

■12月21日似午前9時30分~11時30分(受付)

## ファミリー食育教室 🖏

ら電話 ■ 1月25日(水)午前10時~午 後0時30分対1~18歳のお

子さんの親テーマ免疫力を 高める四講話「かぜを予防 する食事 | 、調理実習定申 し込み先着15組(初参加優 先) 費500円



■12月1日(木)か

## 優しい健康食教室 申12月1日休から電話

◆女性対象

■1月11日似午前9時30分~午後0時30分

◆男性対象

■ 1月12日休午前9時30分~ 午後0時30分

対65歳以上の方テーマ貧血予 防の食事四講話「鉄分を効率 よく摂取する食事」、調理実 習定いずれも申し込み先着36 人(初参加優先)置500円



#### ステキな大人の健康食教室

■12月1日 休から電話

■1月18日似午前9時30分~午後0時30分对64 歳以下の方テーマ貧血予防の食事四講話「鉄分 を効率よく摂取する食事」、調理実習起申し込 み先着36人(初参加優先)置500円

#### 気軽にシェイプ運動教室

■12月1日休 から電話

■12月14日例午前10時~11時10分図40~74歳で 血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制 限のない方四脂肪燃焼のための簡単な運動実技 

#### ■1月13日 金ま 40代からの健康美人セミナー

でに電話・電車

■ 1月25日(x)、2月1日(x)・8日(x)午前9時30 分~正午(全3回) 図40・50歳代女性で全日程 参加できる方(未受講者のみ)四講話と体験を 通して更年期、排せつトラブル、運動、食生活 □腔ケアなどを学ぶ定40人(抽選)

## 健康管理課の事業

**2**2991-1811

## **結核検診(無料)** ■不要

◆三ケ島まちづくりセンター

■12月2日億午前10時15分~11時 ◆小手指まちづくりセンター

■12月2日 (金) 1 時15分~2時 対15歳以上で胸部エックス線検査

の受診機会がない方、40歳以上で

肺がん検診を未受診・受診予定がない方◎ボタ ンや金具の付いていない上着で受診

#### B C G 集団接種 ■不要

■12月22日休午前9時30分~10時30分、午後1 時30分~2時30分(受付)情母子手帳、体温計、 予診票図1歳に至るまで(標準接種期間は生後 5~7カ月)

## ◆こころの健康支援室からのおしらせ◆

うつ病講座 ■前日までに直接・電話

◆現代病としてのうつ病

■12月14日㎞午後2時~4時20年し込み先着 100人

満六番町メンタルクリニック所長・野村 総一郎さん

●『うつ』と寄り添う生活術

■12月20日似午後2時~4時図うつ病治療中の 本人、家族、支援者2申し込み先着50人闘菊池 臨床心理オフィス・菊池礼子さん

▶うつ病・強迫性障害のつどい ■不要

つどい	開催日	開催時間
自死遺族のつ どい	12月10日(土)	午後1時~3時
うつ病夜の部	12月16日(金)	午後7時~8時30分
うつ病ご本人	12月19日(月)	
強迫性障害 (精神科医師 も参加)	12月20日(火)	午前10時~正午
うつ病ご家族	12月21日(水)	

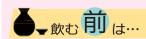
問こころの健康支援室☎2991 - 1812



## 『年末年始にお酒を楽しむ』

お酒は古来から気候風土や文化と密接に関 係し、日本でも宗教儀式や冠婚葬祭などの場 で飲まれてきました。現在は年間を通じて飲 まれるようになりましたが、お酒に接する機 会が特に増えるのが年末年始。ついつい飲み すぎて、二日酔いになってしまいがちです。

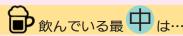
飲みすぎないのが第一ですが、それが難し くても、飲む『前・中・後』それぞれででき る対策があります。ポイントを押さえて、お 酒を楽しみましょう♪



◆軽く食べておく!

消化に時間のかかる**脂肪分 を含むもの**(ナッツやチーズ など)がオススメです。





◆禁煙!

飲みながらの喫煙は避けましょう。

◆水を飲む!

お酒とお酒の間に水を飲みましょう。 水分を摂ることで脱水を予防します。

◆つまむ!

おつまみを食べながら飲 みましょう。

たんぱく質が豊富な豆腐 やお刺身、ビタミン類が豊 富な野菜がオススメです。



◆脂質を控える!

脂肪分が多いと肝臓に負担をかけ、アル コール代謝が滞ります。



◆お風呂よりシャワー! 脱水を進めてしまう長風呂は

禁物!血行を促進してくれる熱 めのシャワーがオススメです。

◆水を飲んで寝る!

寝る前に水分を摂りましょう。

◆たっぷり寝る! 十分な睡眠を取りましょう。睡眠により、

適度なお酒の量、定期的な運動習慣、バラ ンスのよい食事で、末長くお酒を楽しみま しょう。年1回の健康診断もお忘れなく。

アルコールの分解で疲れた肝臓が回復します。

間健康づくり支援課2991 - 1813