

こんにちは保健センターです

こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



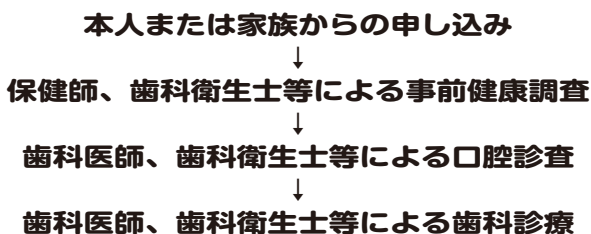
乳がん検診実施中



在宅訪問歯科診療を実施しています

市では65歳以上の寝たきり状態等の方で、虫歯が出来てしまって歯が痛い、歯がしみる、物が噛めない、入れ歯があたって痛い、割れてしまったなどの方を対象に在宅訪問歯科診療を実施しています。

在宅歯科診療実施までの流れ



なお、歯科診療は健康保険を使つての診療により、受給者負担となります。

歯や口は噛む、飲む、味わう、話すなど豊かに生きるための原点だといわれています。歯や口などでお困りの方はご相談ください。

ママになろう！ハッピールームを開催

妊娠や育児について学んだり、相談できる場、また、妊婦さん同士がお友達になれる場として、ハッピールームを開催します。

妊娠中のひとときを、楽しく過ごしてみませんか。

対象者 出産予定日が平成23年2月1日～4月30日の方
定員 20人（申込順）

| 日程 | 時間 | 内容 |
|--------------|-------------------|--------------------------|
| 1課 11月18日(木) | 午後1時15分～4時 | 産科医のお話、妊婦体操、おっぱいの手入れなど |
| 2課 11月25日(木) | 午前10時～ 午後2時30分 | 妊娠中の栄養の話、調理実習、歯の話など |
| 3課 11月30日(火) | 午後1時15分～4時 | お風呂の入れ方、赤ちゃんとの対面、抱っこ仕方など |

ところ 市総合保健福祉センター
参加費 2課のみ 材料費 500円
申込期限 11月15日(月)

赤ちゃんとのふれあいマッサージ講座

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、妊婦さんを対象に赤ちゃんとのふれあいマッサージ講座を行います。赤ちゃんとの肌のふれあいはママとパパとの信頼関係を育んだり情緒の安定も保てます。これから出会う赤ちゃんとの生活のためにぜひご参加ください。

とき 12月3日(金) 午前10時30分～11時30分
ところ 市総合保健福祉センター
内容 赤ちゃんとのふれあいマッサージ
絵本の読み聞かせとおすすめの絵本の紹介
持ち物 筆記用具
対象 妊婦
定員 10人（申込順）
申込期限 11月26日(金)

ヘルスアップ教室の参加者を募集

「痩せたい」と思っているあなたを保健師・栄養士がお手伝いいたします。

◎体重と日常生活の記録をもとに、個別にアドバイスをいたします。

◎講師による運動指導や運動サークル体験で、継続できる運動を探します。

対象 40～64歳の市民で、BMIが25以上
かつ生活習慣の改善をしたい方

※対象年齢以外で参加を希望する方はお問い合わせください

※算出方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 70kg、165cmの方の場合、
 $70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7$ BMI=25.7となります

とき 11月26日(金)、12月16日(木)
平成23年2月3日(木)、3月11日(金)の各午後
(この他に12～2月まで月1回の個別相談と、希望者に運動サークル体験)

ところ 市総合保健福祉センター
および市中央公民館

内容 講義、個別面接、運動指導
(運動指導：NPOニッポンランナーズ)

参加費 無料
定員 20人
(定員を超えた場合は抽選)

申込期限 11月12日(金)
締め切り後、受講可否を申込者全員に通知します。
持ち物など詳細は通知でご確認ください。



保健推進員「栄養講習会」に参加しませんか

市民の健康づくり活動を行う保健推進員による講習会です。メタボ・生活習慣病の予防はバランスのよい食事から！意外と知らないバランスのとり方について、和やかな雰囲気の中で学んでみませんか。

とき 11月11日(木) 午前10時～午後1時
ところ 市総合保健福祉センター
内容 新「日本型食生活」(お話、調理実習)
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
申込期限 11月8日(月)

すくすく相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。

相談は無料です。※予約制

とき 11月11日(木) 午後1時30分～3時
ところ 市総合保健福祉センター
対象 1歳6か月未満のお子さんとその保護者
持ち物 母子健康手帳 バスタオル

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

11月1日(月)・2日(火)・4日(木)・
8日(月)・9日(火)・10日(水)・
12日(金)・15日(月)・16日(火)・
17日(水)・18日(木)・22日(月)・
24日(水)・26日(金)・29日(月)・
30日(火)

○市スポーツプラザ開放日

11月5日(金)・10日(水)・

12日(金)・26日(金)

〈開放時間〉

午前9時～午後4時
(市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも)

〈使用の注意事項〉

○特定の団体のみでの使用はできません。
○事故やケガなどには十分注意してください。
詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。