

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



胃がん検診実施中

保健推進員「こんな活動をしています」

保健推進員は運動や栄養、子育て支援に関する講習会などを企画して、市民の皆さんの健康づくり活動を行っています。

【運動】

「中高年のためのリズム体操」を開催。市民の皆さんと楽しく体を動かしています。

ストレッチャウォーキングも行っています。

【栄養】

栄養バランスや食育などの簡単なお話と調理実習などを行っています。昨年好評だった「房総太巻き寿司づくり」は今年も実施予定です。

【子育て支援】

お母さん、お父さんの子育てを応援しています。マッサージュや絵本の読み聞かせなど、赤ちゃんとのふれあいを勧めています。

今年度の講習会予定は今後の広報でお知らせします。また、ご依頼があれば、地域へ出向いて講習を行うこともできます。

街の健康相談室「骨粗鬆症を予防しましょう」

骨粗鬆症は気がつかないうちに骨が弱くなり、病気が進むと腰が曲がったり、背中や腰の痛みが強くなり日常生活に支障をきたすようになります。さらに転倒などで骨折してしまうこともあります。

そこで「街の健康相談室」では骨密度測定と骨粗鬆症に関する展示・相談を行います。

第1回

とき 6月7日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ 南部老人憩いの家 定員 80人

第2回

とき 6月14日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ 市総合保健福祉センター 定員 120人

※骨密度測定は、素足で行います。

※当日午後1時より会場で整理券を配布します。

子どもの「食」教室

子どもは大きくなる子どもたち。楽しく幼児食を作りながら、栄養バランスや食事の困り事について考え

てみませんか。1人参加も、お友達を誘っての参加も歓迎します。

とき 6月29日(金) 午前10時～午後1時

ところ 市総合保健福祉センター

内容 幼児食の実習
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

定員 24人

参加費 300円

申込期限 6月15日(金)

※1歳以上のお子さんに限り保育があります(別室)
パパとママのベビールーム
赤ちゃんの誕生を待つパパとママ！
ふたりで出産・育児について勉強してみませんか。

とき 7月7日(土) 午後1時～4時30分(受付 午後0時30分～0時50分)

ところ 市総合保健福祉センター

内容
◎パパがチャレンジ！オムツの替え方・お風呂の入
れ方
◎先輩パパママと赤ちゃんとの交流会など
持ち物 母子健康手帳、筆

対象 記用具、スリッパ
出産予定日が9月1日～11月30日の方

定員 14組(申込順)

※要予約
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。

※要予約
とき 6月11日(月) 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

**東日本大震災における原子力発電所事故による災害に
対処するため避難されている住民の方へ**
がん検診の受診を希望される場合は、住民票のある市町村にお問い合わせください。

お近くの医療機関などで受診できる場合があります。
6月4日～10日は、歯の衛生週間です
ご家庭の防災グッズに、口腔ケアグッズ(歯ブラシ

やマウスウォッシュ、口腔ケア用ウェットティッシュ、手鏡)を入れておくことをおすすめします。

大きな災害が起こると、ライフラインがストップし、水は貴重なものとなり、うがいをする水や歯ブラシがなく十分な口腔ケアができなくなるのが考えられます。

歯を磨いていないと口臭や歯垢・舌苔の付着、口腔乾燥などの様々な問題が起きます。このような悪循環から、特に高齢者は誤嚥性肺炎(口腔の細菌が肺へ入り、肺炎を起こすこと)を起しやすくなります。

日ごろからお出かけ時には歯ブラシを持ち歩き、毎食後の口腔ケアで常に歯をきれいな状態にしておきたいものです。

むし歯の治療は完治していませんか。歯周病になっていませんか。かかりつけ歯科医をもって定期的な受診で健康な歯を保ちましょう。



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

6月1日(金)・4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)・11日(月)・12日(火)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・21日(木)・25日(月)・26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)

○市スポーツプラザ開放日

6月1日(金)・5日(火)・6日(水)・8日(金)・12日(火)・13日(水)・15日(金)・19日(火)・20日(水)・21日(木)・22日(金)・26日(火)・27日(水)・29日(金)

【開放時間】 午前9時～午後4時

【使用の注意事項】

- 特定の団体のみ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。