

保健センターからのお知らせ

9月の乳幼児健診・離乳食講習会

問合せ:保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00～11:30
26日(水) (30年5月生)	5日(水) (29年11月生)	19日(水) (29年1月生)	12日(水) (27年5月生)	11日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※1歳8か月児健診、3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

相談名	日時	内容	問合せ
こころの相談 (要予約)	9/3(月) 13:15～16:00	不安・不眠・イライラなどでお困りの方を対象とした相談	保健センター ☎992-3490
栄養相談 (要予約)	9/5(水)、10/3(水) いずれも9:00～11:00	子どもから大人まで栄養に関する相談	保健センター ☎992-3170
健康(育児)相談	9/5(水)、10/3(水) いずれも9:30～11:00	健康相談…血圧測定、尿検査、生活習慣病予防に関する相談 育児相談…身長、体重の測定、育児の悩みに関する相談	

糖尿病予防教室 「来年までに血糖値を下げたい方必見！失敗しない糖尿病予防の法則」

日時	内容
9/18(火)9:30～11:30	血糖値の法則～失敗しない健診結果の見方～
9/20(木)9:30～11:30	健康な食事の法則～失敗しない食事のとり方～
10月上旬 お一人45分程度	“わたしの健康”の法則 ～失敗しない『わたしだけ』のマイプラン(栄養士と個別相談)～
10/18(木)9:30～13:30	調理の法則～失敗しない食品の選び方～(調理実習) ※プレゼントをご用意しています。

■場所/保健センター

■対象・定員/65歳未満(昭和29年4月1日以降の生まれ)で、血糖値が高い方(HbA1c5.6%以上)16名(申込み順)
※血糖値が高く受診されている方、服薬中の方、当教室に参加したことがある方は、対象外。ご家族も参加可能。

■持ち物/健康診断の結果票、筆記用具、調理実習費350円

■申込み/電話で保健センターへ。

救急医療週間 9月9日(日)～15日(土)「病院のかかり方について考えてみましょう」

①かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。

②できるだけ診療時間内に受診しましょう

昼間、体調がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。

③休日・夜間のかかり方

・地域の休日夜間急患診療所や休日当番医の診療時間内に受診しましょう。

・救急電話相談を利用しましょう。休日や夜間の急な病気やケガの際に、家庭での対応や受診の必要性について相談できます。



救急電話相談 #7119(24時間365日) 又は ☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合)

※従来と同様に、次の番号からも電話をかけられます。

【大人の救急電話相談】#7000 【小児救急電話相談】#8000 又は ☎048-833-7911

広告

「気軽にノルディックウォーキング」(9月)

◆日時/9月26日(水)午前9時30分～10時45分 ◆場所/北部サービセンター(玄関前へ集合)
◆費用/無料 ◆申込み/申し込み/ホール貸出しを希望する方は、保健センターにお申し込みください。