

保健センターのお知らせ

問合せ 保健センター ☎992-3170

3月の乳幼児健診・離乳食講習会・各種相談

☎ 992-3170・4323

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
4日(水) (令和元年5月生)	18日(水) (平成30年7月生)	11日(水) (平成28年11月生)	17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)	3/16(月)9:15～11:00	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)	3/ 4(水)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	3/ 4(水)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	

予防接種の受け忘れはありませんか

下記の予防接種は接種期間の終了が迫っています。特に高齢者 肺炎球菌と麻疹・風しん2期の対象者で未接種の方は早めの接種をお勧めします。接種期間を過ぎての接種は、任意接種となり接種費用は全額自己負担となります。

予防接種	対象者	接種期間
高齢者肺炎球菌	今まで接種したことがない次の方 ①大正13、昭和4・9・14・19・24・29年の4月2日～翌年4月1日生、②大正9年4月1日以前生	令和2年3月31日まで
麻疹風しん(MR)混合	第2期 平成25年4月2日生～平成26年4月1日生	令和2年3月31日まで
二種混合(ジフテリア・破傷風)	第2期 平成19年4月2日生～平成20年4月1日生	13歳の誕生日前日まで

3月の

『気軽にノルディックウォーキング』

☎ 3月10日(火) 9:30～11:00

📍 まつぶし緑の丘公園レクチャーホール

🆓 無料(ノルディックウォーキングポール無料貸出あり。尚、ポールの数に限りがありますので、貸出し希望の方は、必ず保健センターにご連絡ください。)

👥 50名(各回ごとの申込み順)

📝 参加者は保健センターにて参加登録が必要です。



がん検診の精密検査は受けましたか

6月からは、次年度のがん検診が始まります。今年度に精密検査となった方は、健診の結果を放置せず、早めに精密検査を受けてください。

2020年4月から1日の食塩の目標量が変わります ～食事摂取基準(2020年版)より～

埼玉県県民栄養調査でも約8割の方が「食塩」をとりすぎているというデータがあります。食塩を多く含む食事は、血圧を上げ、脳血管疾患の原因になります。具沢山味噌汁にする、加工食品(ハム・ソーセージ・干物等)を控えるなどに心がけ、健康的な食習慣を身につけましょう。

変更後の目標量

男性	8g未満	→	7.5g未満
女性	7g未満	→	6.5g未満
高血圧の方	6g未満(変更なし)		