

# 保健センターのお知らせ



## 8月の乳幼児健診

問合せ ☎ 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) (27年4月生)	3日(月) (26年10月生)	19日(水) (25年12月生)	5日(水) (24年4月生)	18日(火) 初期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

## 秋の母親学級が始まります

母親学級とは、妊婦さんの日常の過ごし方、お産の心構え、赤ちゃんの育て方など、基礎的な事を学びながらママの友達づくりができる教室です。

4回目は沐浴体験やお父さんのマタニティ体験もあります。翌年には同窓会もあります。

	日時
1回目	8/25(火) 13:30～16:00
2回目	9/ 1(火) 10:00～13:00
3回目	9/ 8(火) 13:30～16:00
4回目	9/12(土) 9:30～12:00

■場所/保健センター

■持ち物/母子健康手帳、筆記具

■費用/350円(調理材料費)

■申込み・問合せ/電話で保健センターへ。

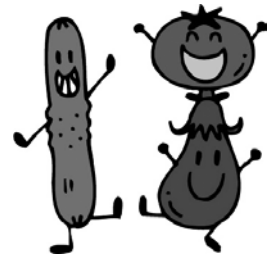


## 夏野菜で夏バテ知らず！！

旬の夏野菜には、夏の身体に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。

たとえば、ナスやキュウリに多く含まれるカリウムは、むくみがちな身体の余分な水分を外に出し、ピーマンやトマトに含まれるβカロテンは、抗酸化力が高く、油で調理することで吸収も高まる上、身体をサビから守ります。また、モロヘイヤやオクラは、茹でて刻むと出てくるネバネバが便秘を予防しコレステロールの上昇を抑えます。

野菜の1日の目標量は350g。3食まんべんなく摂る事で、夏の体調を整え生活習慣病を予防します。あなたの野菜量、足りていますか？



## 骨密度検診 ～定期的に検診を受け、骨の健康度を知りましょう～

「骨粗しょう症」とは、骨密度の低下と骨質の劣化の両方が影響し合い、骨折の危険性が高まる病気です。

骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる方も少なくありません。

測定日	時間	定員	会場
10/16(金)	13:30、14:00	各日 155人	保健センター
19(月)	14:30、15:00		
	15:30、16:00		

■対象/町内在住の40歳以上の女性(昭和51年3月31日以前に生まれた方)

■費用/500円 ※①75歳以上の方 ②住民税非課税世帯の方 ③生活保護受給者の方は無料になります。

②、③の方は、事前に保健センターで申請してください(持ち物：印かん ③の方は、生活保護受給者証もお持ちください)。

■その他/かかとの骨で測定するので、素足になりやすい服装でお越しください。

■申込み/8月24日(月)から電話で保健センターへ(定員になり次第締切り)。

