



# 保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



## 健康づくり支援課の事業

☎ 2991-1813

**母親学級(栄養)** 申12月2日(金)から電話・電申  
申12月14日(水)午前10時～午後1時 出産予定日が1月25日以降の妊婦(パートナーも可) 妊婦中の食生活(ランチ付き) 定申し込み先着20人 費500円 上の子を連れての受講不可

**両親学級** 申12月2日(金)から電話・電申  
申12月17日(水)午前9時45分～正午 出産予定日が1月28日以降の初産婦とパートナー 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定申し込み先着28組

**乳幼児健康相談** 申12月1日(木)から電話  
◆離乳食 申12月16日(金)午前中  
◆食事 申12月6日(水)午前中  
◆かみかみ期相談 申12月19日(月)午前中  
◆歯科 申12月21日(水)午前中 歯ブラシ

**離乳食教室** 申12月6日(水)から電話・電申  
◆ごっくん期  
申1月20日(金)または30日(月)いずれも午前10時～11時15分 平成28年7・8月生まれの乳児と親 栄養士の講話、試食 定いずれも申し込み先着30組  
◆もぐもぐ期  
申1月26日(木)午前10時～11時30分 平成28年5・6月生まれの乳児と親(原則第1子) 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着35組  
◆ぱくぱく期  
申1月19日(水)午前10時～11時30分 平成27年10・11月生まれの幼児と親 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着30組

**2歳児歯科健康教室** 申12月5日(月)から電話・電申  
申1月5日(木)または23日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 平成26年6・7月生まれの幼児 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定いずれも申し込み先着50人



**出張乳幼児健康相談** 申不要  
身体計測、健康相談 車での来場不可  
◆三ヶ島まちづくりセンター  
申12月2日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

**乳幼児健康診査**  
(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)  
健康診査日の2週間前までに健診票を郵送 転入などで受け取っていない場合は連絡 日程は健康ガイドとことろざわで確認

**成人健康相談** 申12月5日(月)から電話  
◆健康相談  
申12月7日(水)または21日(水)いずれも午前中 生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み  
◆歯科相談  
申毎週火曜日午前中 歯周病予防、入れ歯の手入れの方法  
◆栄養相談  
申毎週木曜日午前中 生活習慣病の予防、バランスの良い食事  
◆気になる血糖値相談  
申12月12日(月)または26日(月)いずれも午前中 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し



◆リハビリ相談  
申12月9日(金)または16日(金)いずれも午前中 股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ

**出張成人健康相談** 申不要  
食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 車での来場不可  
◆富岡まちづくりセンター  
申12月21日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

**ファミリー食育教室** 申12月1日(木)から電話  
申1月25日(水)午前10時～午後0時30分 1～18歳のお子さんの親テーマ免疫力を高める 講話「かぜを予防する食事」、調理実習 定申し込み先着15組(初参加優先) 費500円



**優しい健康食教室** 申12月1日(木)から電話  
◆女性対象  
申1月11日(水)午前9時30分～午後0時30分  
◆男性対象  
申1月12日(木)午前9時30分～午後0時30分  
65歳以上の方テーマ貧血予防の食事 講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 定いずれも申し込み先着36人(初参加優先) 費500円



**ステキな大人の健康食教室** 申12月1日(木)から電話  
申1月18日(水)午前9時30分～午後0時30分 64歳以下の方テーマ貧血予防の食事 講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 定申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

**気軽にシェイプ運動教室** 申12月1日(木)から電話  
申12月14日(水)午前10時～11時10分 40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定申し込み先着20人

**40代からの健康美人セミナー** 申1月13日(金)までに電話・電申  
申1月25日(水)、2月1日(水)、8日(水)午前9時30分～正午(全3回) 40・50歳代女性で全日程参加できる方(未受講者のみ) 講話と体験を通して更年期、排せつトラブル、運動、食生活、口腔ケアなどを学ぶ 定40人(抽選)

## 健康管理課の事業

☎ 2991-1811

**結核検診(無料)** 申不要  
◆三ヶ島まちづくりセンター  
申12月2日(金)午前10時15分～11時  
◆小手指まちづくりセンター  
申12月2日(金)午後1時15分～2時  
15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 ①ポタンや金具の付いていない上着で受診



**BCG集団接種** 申不要  
申12月22日(水)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) 母子手帳、体温計、予診票 1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)

## ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

**うつ病講座** 申前日までに直接・電話

◆現代病としてのうつ病  
申12月14日(水)午後2時～4時 申し込み先着100人 六番町メンタルクリニック所長・野村総一郎さん

◆『うつ』と寄り添う生活術  
申12月20日(水)午後2時～4時 うつ病治療中の本人、家族、支援者 申し込み先着50人 菊池臨床心理オフィス・菊池礼子さん

▶うつ病・強迫性障害のつどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
自死遺族のつどい	12月10日(土)	午後1時～3時
うつ病夜の部	12月16日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	12月19日(月)	
強迫性障害(精神科医師も参加)	12月20日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月21日(水)	

問こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

## 健幸 ワンポイント

### 『年末年始にお酒を楽しむ』

お酒は古来から気候風土や文化と密接に関係し、日本でも宗教儀式や冠婚葬祭などの場で飲まれてきました。現在は年間を通じて飲まれるようになりましたが、お酒に接する機会が特に増えるのが年末年始。ついつい飲みすぎて、二日酔いになってしまいがちです。飲みすぎないのが第一ですが、それが難しくても、飲む『前・中・後』それぞれでできる対策があります。ポイントを押さえて、お酒を楽しみましょう♪

### 飲む前

◆軽く食べておく!  
消化に時間のかかる脂肪分を含むもの(ナッツやチーズなど)がオススメです。



### 飲んでいる最中

◆禁煙!  
飲みながらの喫煙は避けましょう。  
◆水を飲む!  
お酒とお酒の間に水を飲みましょう。水分を摂ることで脱水を予防します。  
◆つまむ!  
おつまみを食べながら飲みましょう。  
たんぱく質が豊富な豆腐やお刺身、ビタミン類が豊富な野菜がオススメです。  
◆脂質を控える!  
脂肪分が多いと肝臓に負担をかけ、アルコール代謝が滞ります。



### 飲んだ後

◆お風呂よりシャワー!  
脱水を進めちゃう長風呂は禁物! 血行を促進してくれる熱めのシャワーがオススメです。  
◆水を飲んで寝る!  
寝る前に水分を摂りましょう。  
◆たっぷり寝る!  
十分な睡眠を取りましょう。睡眠により、アルコールの分解で疲れた肝臓が回復します。



適度なお酒の量、定期的な運動習慣、バランスのよい食事、末長くお酒を楽しみましょう。年1回の健康診断もお忘れなく。  
問健康づくり支援課 ☎ 2991-1813