



保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 申12月2日(金)から電話・電申

◆栄養

申12月23日(金)午前10時～午後0時30分出産予定日が2月4日以降の妊婦（パートナーも可）☎講話「妊娠中の食生活」☑申し込み先着20人費600円◎上の子同伴の受講不可

◆歯科

申12月23日(金)午後1時15分～3時15分出産予定日が3月11日以降の妊婦☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防☑申し込み先着20人



両親学級 申12月8日(木)～12日(月)に電話・電申

申①1月13日(金)②1月28日(土)午前9時30分～11時出産予定日が①2月25日以降②3月12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☑各日抽選12組



乳幼児健康相談 申12月2日(金)から電話

◆離乳食のおはなし会

申12月9日(金)

◆乳幼児の食事相談

申12月16日(金)午前中

◆歯科相談

申12月9日(金)午前中☎歯ブラシ

◆身体計測・相談会

申12月22日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル、筆記用具



離乳食教室 申12月5日(月)から電話

◆ごっこん期

申1月20日(金)午前10時～11時15分令和4年7・8月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☑申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

申1月24日(火)午前10時～11時30分令和4年5・6月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☑申し込み先着20組

2歳児歯科健康教室 申12月2日(金)から電話・電申

申1月11日(火)午後0時45分～1時15分（受付）令和2年5～10月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談☑申し込み先着30人



妊婦サロン（イルカ）申12月初から電話

申12月21日(火)午前10時～11時妊婦参加者同士の交流会☑申し込み先着10人

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）

場市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）

場保健センター

▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡



成人健康相談 申随時電話

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	7日(水)	午前
	14日(水)、21日(水)	午後
血糖値相談	12日(月)、19日(月)	午前
歯科相談	13日(火)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)	午前
	15日(木)、22日(木)	午後
理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など）	2日(金)、9日(金)、16日(金)	午前

成人歯科健康教室★申12月2日(金)から電話

申1月26日(木)午後1時30分～3時☎講話「お口の体操でマスク老け解消」、口周りの体操、効果的なブラッシング方法など☑申し込み先着20人



ステキな大人の健康食教室★申12月2日(金)から電話

申1月17日(火)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「おいしい減塩食で高血圧予防」、調理実習☑申し込み先着20人（初参加優先）費600円



ファミリー食育教室★申12月2日(金)から電話

申1月18日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☎講話「食品ロス削減！～無駄なく使う料理術～」、調理実習☑申し込み先着15組（初参加優先）費600円



健康管理課

☎2991-1811

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 申要予約

申12月20日(火)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談



思春期こころの健康相談 申要予約

申12月22日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高中生と保護者☎精神科医の相談



つどい 申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	12月 7日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月 6日(火)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	12月 1日(木)	午後1時～5時
自死遺族	12月10日(土)	
発達障害ご家族	12月21日(水)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

胃や腸に負担をかけない かしこい食事の選び方

いつもより豪華な食事をとることが増える年末年始。消化がよく、体に負担をかけない食事を心がけましょう。



消化がよい食事とは？

脂っこい食べ物や、刺激物、食物繊維の多いものは消化が悪く、胃や腸に負担がかかるため、うどんやお粥といった「胃に留まっている時間が短いもの」を選ぶのがよいでしょう。

また、消化にかかる時間は加熱時間によって変わります。茹でる・蒸す・煮るなど加熱されたものは胃液と混ざりやすく消化されやすくなるので、胃に留まる時間が短くなります。

胃に負担をかけない料理の選び方

ラーメンよりうどん、揚げ物より焼き物や煮物、マグロの刺身は大トロより赤身など、脂質の少ないものを選ぶことが大切。

さらに、炭酸飲料やカフェインの摂取は胃への刺激が強いいため、なるべく控えるとよいでしょう。



消化を助けるためには？

胃に負担のかかるものを食べても、食べ方に気を付ければ消化を助けることができ、栄養の吸収もよくなります。

- ▶よく噛んでゆっくり食べる
- ▶腹八分目を心掛ける
- ▶就寝する3時間前までに食事を済ませる



旬の野菜を使った栄養満点レシピ

ブロッコリーときのこを使った、栄養価の高いレシピを紹介しています。

ブロッコリーの Катテージチーズ添え



▲作り方はこちら

健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。