

| 事業名   | 対象   | 期 日   | 時 間                        | 場 所    | 備 考   |
|---|--|---|----------------------------|--------|---|
| 乳幼児健康相談   | 乳幼児の保護者  | 10月24日(金)   | 午前10時~11時30分               | 保健センター | 相談員:保健師・管理栄養士<br>みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。<br>定員:20人<br>先着10人まで託児可能<br>締め切り:10月28日(火) |
| 栄養相談<br>みそ汁の塩分測定  | 市民   | 10月27日(月)   | 午前10時~11時30分<br>午後1時30分~3時 |        |   |
| もぐもぐ(離乳食)教室   | 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者  | 10月30日(木)   | 午後1時~3時30分                 |        |   |
| 1歳すくすく教室  | 平成19年9月・10月生まれのお子さん  | 11月4日(火)  | 午前10時~11時30分               |        |   |
| 健康相談  | 市民   | 10月23日(木)   | 午後1時15分~2時                 |        |   |
| 成人歯科健診<br>歯科相談  |  |   | 午後1時15分~2時30分              |        |   |
| 食生活改善講習会  | 駄知町  | 11月6日(木)  | 午前10時~午後1時                 | 駄知公民館  | 定員:20人<br>開催日の1週間前までに保健センターへ申し込みください。<br>持ち物:エプロン・三角巾・筆記用具  |
|   | 下石町・妻木町  | 11月7日(金)  |                            | 妻木公民館  |   |
|   | 泉町   | 11月11日(火)   |                            | 保健センター |   |
|   |  | 11月25日(火)   |                            |        |   |
|   | 土岐津町   | 11月18日(火)   |                            | 肥田公民館  |   |
|   | 肥田町  | 11月19日(水)   |                            | 鶴里公民館  |   |
|   | 鶴里町・曾木町  | 11月20日(木)   |                            |        |   |
| こころの健康相談  | 不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などで悩みの方  | 10月28日(火)   | 午後1時~2時30分                 | 東濃保健所  | 要予約<br>東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター  |
| ★注<br>麻しん・風しん混合予防接種<br>(医療機関での個別接種)                           | 平成19年10月以前に生まれた2歳未満のお子さん   | 麻しん、風しん両方にかかったことがないお子さんは、接種の対象になります。<br>麻しん、風しんのいずれかにかかったことがあるお子さんは、接種の対象になります。<br>麻しん、風しん両方にかかったことがあるお子さんは、接種はできません。<br>該当するお子さんは、10月15日(水)までに保健センターへお申し込みください。  |                            |        |   |
| ★注<br>3種混合予防接種<br>(初回・追加)<br>{ジフテリア・百日せき・破傷風<br>(医療機関での個別接種)} | 平成20年6月以前に生まれた7歳未満のお子さん  | 平成20年5月以前に生まれ7歳未満のお子さんで、3種混合予防接種を3回接種したことがなく、今までに申し込みをされていない場合は、10月15日(水)までに保健センターへお申し込みください。<br>平成20年6月生まれのお子さんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申し込みの受け付けをします。<br>平成19年10月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているお子さんは、追加接種を10月15日(水)までに保健センターへお申し込みください。<br>百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。 |                            |        |   |
| ★注  | 個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(☎530095・送信後の電話確認をお願いします)または市のホームページからお申し込みください。<br>接種は11月からですが、10月27日(月)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約の上、接種してください。<br>接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予診票に必要事項を記載し、母子健康手帳を持ってお出掛けください。 |   |                            |        |   |

## 10月1日~31日は、食生活改善普及月間です

### 「今のうち 予防が大事 メタボ退治!」

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加しており、大きな健康課題となっています。そこで大切となるのは、病気になる前の予防。日ごろの食生活と運動から、正しい生活習慣を身に付け、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防し、健康的な生活を目指しましょう!!

～生活習慣を見直してみよう～

- 食事はバランスよく!
- 朝食を欠かさず!
- 油を使った料理は控えめに!
- 野菜をもっと食べましょう!
- 運動もしましょう!

