

事業名	対象者	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	10月22日(月)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時	保健センター	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。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	10月26日(金)	午前10時~11時30分		
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25日(木)	午後1時~3時30分		定員:20人(先着10人まで 託児可能) 締め切り:10月23日(火)
ぱくぱく(幼児食)教室	3歳児健診を受けられたお子さんと保護者	11月1日(木)	午前10時~午後1時		定員:10組 締め切り:10月25日(木)
健康相談	市民	10月31日(水)	午後1時15分~2時		血圧測定 尿検査など
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分~2時30分		歯みがき指導も行います。
食生活改善講習会	鶴里町・曾木町	11月9日(金)	午前10時~午後1時	鶴里公民館	定員:20人 開催日の1週間前までに保健センターへお申し込みください。 持ち物:エプロン・三角巾・筆記用具
	泉町	11月13日(火)		保健センター	
		11月22日(木)		保健センター	
	駄知町	11月14日(水)		駄知公民館	
	肥田町	11月19日(月)		肥田公民館	
	土岐津町	11月20日(火)		保健センター	
下石町・妻木町	11月29日(木)	妻木公民館			
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	10月23日(火)	午後1時~2時30分	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター
麻しん・風しん混合 予防接種 (医療機関での 個別接種)	第1期 平成18年10月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻しんまたは風しんのいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないおさんは、10月15日(月)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、11月からですが、10月25日(木)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2. 麻しんまたは風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			
	第2期 平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれのお子さん	来年度、小学校入学予定のおさんは、第2期として麻しん・風しん混合予防接種を実施します。 詳しいことは、個別に案内しましたが、転入などで案内が届いていない場合は、保健センターへお問い合わせください。			

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!」

~食事バランスガイドを活用し、
メタボリックシンドロームを予防しましょう~

「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかが分かりやすく示されています。このイラストの料理例を合わせると、およそ2200kcal。(男性で、活動量が普通以上の方は、さらに料理がプラスされます。)まずは、自分の食事内容とコマの中の料理を見比べてみてください。

詳しくは、ホームページ

(<http://j-balanceguide.com/>)をご覧ください。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

