

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
5	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行・もの忘れ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ㊤
11	火	7カ月児相談 中期・後期離乳食教室	受付 9:30 ~ 10:00	平成17年2月・3月生まれ	マ㊤
12・19・26	水	健康相談・栄養相談・母子健康手帳発行	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ㊤
5・19	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	希望者	マ㊤
20	木	ポリオ予防接種	受付 13:30 ~ 14:30	実施日において生後3カ月以上90カ月未満で、2回の投与が終了していない乳幼児	マ㊤
26	水	1歳6カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成16年3月・4月生まれ	マ㊤
26	水	3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	平成14年3月・4月生まれ	マ㊤
27	木	子宮頸がん検診	受付 10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 14:30	20歳以上の女性(要予約)	マ㊤
27	木	乳がん検診	受付 10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 14:30	40歳以上の女性(要予約)	マ㊤
27	木	骨粗しょう症検診	受付 10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 14:30	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性 (平成18年3月末の年齢) (要予約)	マ㊤

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ㊤」で場所欄に表記。

■安曇川保健センター ☎ 32-1131

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6・13・20・27	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安㊤
11	火	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	平成17年6月生まれと平成16年12月生まれ	安㊤
11	火	7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	平成17年3月生まれ	安㊤
4・11・18・25	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安㊤
13	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安㊤
20	木	2歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	平成15年3月生まれ~平成15年5月生まれ	安㊤
27	木	3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	平成14年3月生まれと平成14年4月生まれ	安㊤
28	金	病態別栄養相談	午前中	一般市民(要予約)	安㊤
22~25	土~火	胃がん検診・子宮頸がん検診 乳がん検診	受診希望者に通知します 胃がん 8:30~10:00 子宮頸がん 9:00~10:30 乳がん 9:00~10:30	胃がん・乳がん 40歳以上の方(要予約) 子宮頸がん 20歳以上の方(要予約) (年齢は平成18年3月末現在)	世交 安㊤ 世交 安㊤
28~30	金~日	胃がん検診・子宮頸がん検診 乳がん検診	子宮頸がん 9:00~10:30 乳がん 9:00~10:30		世交 安㊤

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安㊤」で、世代交流センターは「世交」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
5・25	水・火	ポリオ予防接種	14:00 ~ 14:45	接種日において生後3カ月~90カ月未満で2回の投与が終了していない乳幼児	新㊤
7・14・28	金	機能アップ教室「ほほえみ会」	13:00 ~ 16:30	脳卒中等の既往のある方	新㊤
3・17・24・31	月 火	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新㊤
4	火	住民健康相談	9:00 ~ 10:00 10:30 ~ 11:30	一般市民	針深
13	木	歯科相談	9:15 ~ 9:30 9:45 ~ 10:30	妊婦 1~5歳児の親子	新㊤
14	金	住民健康相談	9:00 ~ 10:00 10:30 ~ 11:30	一般市民	岡今
18	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
21	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	安
5・27	水・木	子育てママのクッキング教室	10:00 ~ 13:00	妊婦・子育て中の母親等(要申し込み)	新㊤
21	金	子宮頸がん検診	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 15:00	昭和61年3月31日以前に生まれた方(要予約)	新㊤
		乳がん検診	9:00 ~ 10:15 13:30 ~ 14:45	昭和41年3月31日以前に生まれた方(要予約)	新㊤
19	水	7カ月児健康相談 乳児健診(10カ月児) 乳児健診(4カ月児)	9:15 ~ 9:30 13:00 ~ 13:30 13:30 ~ 14:00	平成17年3月生まれ 平成16年12月生まれ 平成17年6月生まれ	新㊤ 新㊤ 新㊤
20	木	3歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	平成14年3月~平成14年4月生まれ	新㊤
27	木	2歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	平成15年4月~平成15年5月生まれ	新㊤
28	金	住民健康相談・栄養相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	新㊤

※健診や相談場所は、新旭保健センターは「新㊤」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、岡会議所は「岡」、今市会議所は「今」、五十川会議所は「五」、安養寺会館は「安」、藁園ふれあい会館は「藁」で、場所欄に表記。

■高島保健センター ☎ 36-8008

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
13	木	ポリオ予防接種	受付 13:00 ~ 13:30	生後3カ月~90カ月未満で、2回の接種が終了していない乳幼児	高㊤
19	水	3歳6カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	平成14年1月~平成14年4月生まれ	高㊤
25	火	中後期離乳食教室 7カ月児相談	受付 9:30 ~ 9:45	平成17年2・3月生まれ	高㊤
26	水	1歳6カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	平成16年2月~平成16年4月生まれ	高㊤
27	木	3歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成14年1月~平成14年4月生まれ	高㊤
7・14・21・28	金	おやこの広場 母子健康手帳発行	9:00 ~ 11:15 10:00 ~ 11:30	乳幼児と保育者 妊婦	高㊤ 高㊤
4・18	火・木	福寿会	13:30 ~ 15:30		黒
7	金	栄養相談 健康相談	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 16:00 10:00 ~ 11:30	一般市民(要予約) 一般市民	高㊤

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高㊤」、公民館黒谷分館は「黒」で、場所欄に表記。



保健師からの
お知らせ

●食生活を見直ししましょう!
10月は「食生活改善普及月間」です

家族みんなの「いただきます」で始まる食事は、心と体の栄養源です。大人も子どもも忙しい時代ですが、食欲の秋に自分の食生活を見直してみしましょう。次のポイントに沿って見直していきましょう。

- ①食事を味わっていただきますか?
忙しいからと「口に食べ物を入れているだけ」の食事では、せっかくのおいしさも楽しめません。素材の味を味わっていただくようにしましょう。
- ②一日の食事のリズムは整っていますか?
朝食でいきいきとした一日をはじめましょう。また、夜食や間食は適度にし、食事のリズムに影響がでない程度に楽しみましょう。
- ③ごはんなどの穀類をしっかりと食べていますか?
和食のごはんは、どんなおかずでも

おいしく食べられる代表です。成人の1日のごはんの目安は、中盛り4杯です。(個人により異なります)

④バランスは整っていますか?
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)と副菜(野菜・きのこ・海藻料理)の2品を1食でとりましょう。また、牛乳・乳製品も必ずとりましょう。(目安は牛乳なら1日に200ccです)。さらに、バランスよくするには果物も大切です。(目安はりんごなら1日に1個、ぶどうなら1房)

⑤適正体重を知り、日々の活動に見合った食事をとれていますか?
太ってきたと感じたら体重を量り、意識して体を動かしましょう。しっかりと飲んでゆっくり食べることを心がけましょう。

市ではみなさんの食生活の改善をお手伝いする様々な事業を行っています。お近くの保健センターで食生活についてアドバイスを受けることもお奨めします。



はみだし健康情報

10月1日~7日は全国労働衛生週間。「働き方を見直して心とからだの健康づくり」

10月 健康診査等
カレンダー

健診や相談・教室はどの保健(健康福祉)センターでも受けられますが、事前に最寄りのセンターまでお問い合わせください。母子健康手帳はどの保健(健康福祉)センターでも発行できます。

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
11	火	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室) 子宮(頸部)がん検診	13:30 ~ 16:00 9:30 ~ 11:00	子宮がん検診: 20歳以上(要予約)	朽㊤
12	水	乳がん検診	受付 13:00 ~ 14:00	乳がん検診: 40歳以上	朽㊤
13	木	ポリオ予防接種	13:00 ~ 13:30	満3ヶ月以上90ヶ月未満で2回の投与が終了していない乳幼児	朽㊤
17	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽㊤
24	月	離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	平成17年3月~7月生まれ	朽㊤
26	水	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽㊤
27	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	平成17年3月・6月・平成16年12月生まれの児、平成16年4月・平成15年4月・平成14年4月生まれの児	朽㊤

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽㊤」で場所欄に表記。

■今津保健センター ☎ 22-5101

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6・13・20・27	木	妊婦相談・母子手帳発行 一般健康相談	受付 9:00 ~ 11:30	妊婦 一般市民	今㊤
7・21	金	栄養相談(要予約)	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民	今㊤
14	金	ポリオ予防接種	受付 13:30 ~ 14:00	実施日において生後3カ月以上90カ月未満で2回の投与が終了していない乳幼児	今㊤
17	月	胃がん検診	受付 受診希望者に通知 午前8時頃から	40歳以上の方	今㊤
18	火	2歳6カ月健診	受付 13:00 ~ 13:30	平成15年3月・4月生まれ	今㊤
19	水	4カ月児健診 10カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	平成17年6月 平成16年12月生まれ	今㊤
22	土	さわやかウォーキング	9:00 ~ 15:00	申し込み者	
24	月	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	平成14年8月・9月生まれ	今㊤
26	水	3歳6カ月健診	受付 13:00 ~ 13:30	平成14年3月・4月生まれ	今㊤
29	木	7カ月児健康相談 (中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	平成17年3月生まれ	今㊤
11月1	火	成分献血	受付 10:00 ~ 15:00	成分献血申し込みの方	今㊤
8	火	転倒予防講座 講師:マキノ病院 整形外科医	受付 13:15 ~ 13:30	一般市民	今㊤
15	火	子宮頸部がん・乳がん検診	受付 受診希望者に通知 午前の予定	子宮がん 20歳以上 乳がん 40歳以上	今㊤

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今㊤」で場所欄に表記。

はみだし健康情報

秋は体を動かすのに良い季節。心地よい汗を流す習慣を始めましょう。