

■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
1	水	もの忘れ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
1・8・15・22	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	マ健
7	火	7カ月児相談 中期・後期離乳食教室	受付 9:30 ~ 10:00	H17年6・7月生まれ	マ健
8・22	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	一般市民(予約制)	マ健
10	金	ヘルスアップ教室	10:00 ~ 13:00	一般市民(予約制)	研セ
23	木		13:30 ~ 15:00		
14	火	2歳6カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	H15年6~8月生まれ	マ健
28	火	1歳6カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	H16年7・8月生まれ	マ健
		3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H14年7・8月生まれ	マ健

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ健」、土に学ぶ里研修センターは「研セ」で場所欄に表記。

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	一般市民(予約制)	朽保
8・22	水	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽保
23	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	H14年8月・H15年8月・H16年8月 生まれ、H17年4・7・10月生まれ	朽保

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽保」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
2・9・16・23	木	健康相談 妊婦相談・母子健康手帳発行	受付 9:00 ~ 11:30	一般市民 妊婦	今保
14	火	2歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H15年7・8月生まれ	今保
15	水	3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H14年7・8月生まれ	今保
17	金	栄養相談	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民(予約制)	今保
20	月	妊婦教室(たまご・ひよこ教室)	13:30 ~ 15:30	妊婦	今保
21	火	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	H14年12月、H15年1月生まれ	今保
22	水	4カ月児・10カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H17年10・4月生まれ	今保
24	金	7カ月児健康相談(中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	H17年7月生まれ	今保
3月9	木	成分献血	10:00 ~ 15:00	18歳以上(予約制)	今保

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今保」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
2・9・16・23	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安保
7・14・21・28	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安保
16	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安保
		3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H14年7・8月生まれ	安保
21	火	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17年4・10月生まれ	安保
		7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H17年7月生まれ	安保
24	金	病態別栄養相談	午前中	一般市民(予約制)	安保
3月1	水	成分献血	10:00 ~ 15:00	18歳以上(予約制)	安保

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安保」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
3	金	栄養相談	9:30 ~ 11:30	一般市民(予約制)	高保
		健康相談	13:30 ~ 16:00		
3・10・17・24	金	おやこの広場	9:00 ~ 11:15	乳幼児と保育者	高保
		母子健康手帳発行	10:00 ~ 11:30	妊婦	高保
21	火	7カ月児相談 後期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	H17年6・7月生まれ	高保
22	水	2歳6カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	H15年6~8月生まれ	高保
23	木	1歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	H16年5~7月生まれ	高保
14・28	火	福寿会	13:30 ~ 15:30	一般市民	黒

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高保」、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

●基本健康診査・がん検診の
受診対象者調査を行います。

調査票提出期限 2月28日

市では、現在、平成18年度に実施する基本健康診査および各種がん検診について対象者の確認を行っています。高島市が実施する健診を受診希望される方は、配布した封筒に調査用紙を入れてポストに投函いただくか、市役所健康推進課・保健(健康福祉)センターまたは支所住民課にお届けください。平成17年度の各健診を受診された方も提出をお願いします。健診を希望された方には、平成18年度の基本健康診査受診票を健診前にお届けします。ただし、がん検診については、検診日ごとに予約制となります。4月以降に改めて希望の日程をお申し込みいただくこととなりますのでご了承ください。詳しくは、事前に各戸に配布している用紙をご覧ください。

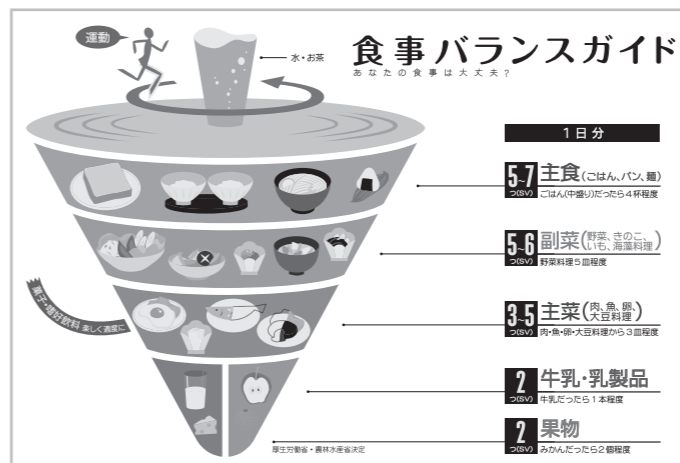
栄養士からのお知らせ

●あなたの食生活は大丈夫?

生活スタイルの多様化により、不規則な食事や運動不足などが要因となつて、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増えていきます。毎日の生活、特に食事の積み重ねがあなたの健康を左右します。あなたの食生活は大丈夫ですか?

☆「食事バランスガイド」で健康生活!

食生活を見直すきっかけになるものとして、「食事バランスガイド」が作成されました。毎日の食事で何をどれだけ食べればいいのか、その目安量が示してあります。



http://www.nihw.go.jp/bunya

/kenkou/eiyou-syokujii.html

左図のバランスガイドを活用するポイントは次のとおりです。
①5つの区分をバランスよく食事に組み込むこと
②適度な運動を行うこと
③お菓子やジュース、お酒などの嗜好飲料は楽しく適度に
④十分な水分をとること
「食事バランスガイド」を参考に、あなたやご家族の食生活を見直してみましょ。詳しい内容については、各保健センターまたは健康推進課にお問い合わせいただくか、厚生労働省のホームページをご覧ください。

■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
3	金	郷土料理講習会	10:00 ~ 13:00	一般市民	川
3・10・17・24	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	新保
6・13・20・27	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新保
		住民健康相談	9:00 ~ 10:00 10:30 ~ 11:30	一般市民	針深
7	火	住民健康相談	9:15 ~ 9:30	妊婦	新保
		歯の健康相談	9:45 ~ 10:30	1~5歳児の親子	
9	木	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	岡今
		住民健康相談	10:30 ~ 11:30	一般市民	
16	木	新鮮野菜料理教室	10:00 ~ 13:00	一般市民	新保
		3歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	H14年7・8月生まれ	
17	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般住民	安
21	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
22	水	7カ月児健康相談	9:15 ~ 9:30	H17年7月生まれ	新保
		乳児健診(10カ月児)	13:00 ~ 13:30	H17年4月生まれ	
23	木	乳児健診(4カ月児)	13:30 ~ 14:00	H17年10月生まれ	新保
		2歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	H15年8・9月生まれ	
24	金	住民健康相談・栄養相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	新保
3月1	水	成分献血	10:00 ~ 15:00	18歳以上(予約制)	新保

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