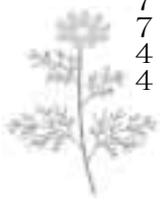


高齢者のための 低栄養予防教室 参加者募集

吉岡町食生活改善推進員(若草会)では、高齢者の食生活を見直し、自立した暮らしを少しでも長く続けるため、高齢者のための低栄養予防教室を開催します。

- ▼期日 10月23日(金)
- ▼時間 午前10時～午後2時
- ▼場所 保健センター調理室
- ▼内容 高齢者のための食事のとり方と調理方法の話、調理実習(花しゅうまい・ほうれん草の白和え・にらの卵とじ汁・さつま芋の小倉煮)
- ▼対象者 食生活改善に興味のある1人暮らしまたは高齢者世帯の人
- ▼参加費 500円
- ▼持ち物 エプロン・三角巾
- ▼定員 先着20人
- ▼講師 食生活改善推進員
- ▼申込方法 10月5日(月)～9日(金)までに保健センターへ電話でお申込みください。
- ▼申込・問合せ先 保健センター ☎54・7744



特定健診を受診した人へ 特定保健指導を ご利用ください

健診の結果はいかがでしたか? 特定健診はメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病を予防する健診です。健診を受けたままにせず、健診結果を正しく見て『健康チェック』をしましょう。

特定健診は、健診結果から、「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」の3つのレベルに区分されます。それぞれの支援ごとに次の教室と健康相談があります。健診結果と一緒に申込みのチラシを送りますのでぜひ参加して、自分の生活習慣を振り返る良い機会にしてください。

●積極的支援の人
脱メタボ教室
(3日間コース、2回実施予定)
平日・☆スリムアップ教室
休日・☆筋力アップ教室
*どちらか1コース
▼内容 健診結果の見方、メタボ判定、体組成測定、脂肪を燃やす運動法、食事診断、メタボ改善調理実習

●動機付け支援の人 からだスッキリ教室

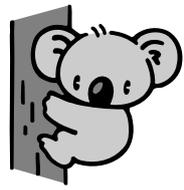
(1日コース4回実施予定)
▼内容 健診結果の見方、メタボ判定、脂肪を燃やす運動法、自分の食べ方診断など

●情報提供の人
健康相談をご利用ください。
▼健康管理に関する相談が出来ます

昨年度、教室に参加して『健康ダイエット』に成功された人が多かったので対象者は、ぜひご参加ください。
▼問合せ先 保健センター ☎54・7744

特定不妊治療費助成

町では特定不妊治療(体外受精と顕微受精)費の助成を行なっています。(先に県の特定不妊治療費の助成申請を行なってください)
詳しくは保健センター(☎54・7744)へお問合せください。



11月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
ポリオ	11月4日(水) 17日(火) 12月2日(水) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	生後3カ月～90カ月未満 2回	持ち物:母子手帳 記入済みの予診票(すこやか手帳内)※体温測定は接種会場で行います (接種例) 1回目 2回目 春のポリオ接種→秋のポリオ接種 秋のポリオ接種→次年の春のポリオ接種
乳児健診	11月6日(金) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	3～4カ月児 平成21年7月生 10～11カ月児 平成20年12月生	持ち物:母子手帳、記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10～11カ月児)
子育て教室	11月10日(火) 受付 午前10:00～10:15	保健センター	平成21年2月、3月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 申込みは不要 持ち物:母子手帳
マタニティー学級	11月12日(木) 時間 午前10:00～午後4:30	保健センター	分娩予定日が 平成22年2月～5月の妊婦と その家族	受講希望者は、電話で7日前までにお申込みください ご都合がつかましたら、両学級ともセットでご参加ください
パパ・ママ学級	11月15日(日) 時間 午後1:30～4:30			
1歳6カ月児健診	11月18日(水) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成20年4月、5月生まれ	持ち物:母子手帳、記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ
《土日開催》 健康相談 母子手帳交付 (保健センター開放日)	11月15日(日) 28日(土) 時間 午前9:30～11:00 午後1:00～4:00	保健センター	健康相談のある人 母子手帳の交付:妊婦 保健センターで遊びたい人	健康相談内容:子育てに関すること 健康管理に関すること (身体計測、尿検査、血圧測定など) その他健康に関すること 相談員:保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付:妊娠届出書が必要 保健センターの開放日です。遊びにもご利用ください(利用時間→午前9時～午後5時)
わくわくあそび	11月24日(火) 時間 午前10:00～11:00	保健センター	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします。 申込みは不要。午前10時までに集合してください
母乳相談	11月26日(木) 受付 午前9:30～10:00	保健センター	乳幼児と親または家族	相談内容:助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 持ち物:母子手帳、タオル3枚 身長・体重測定もできます