



募集!

よしおか健康No.1プロジェクト 健康No.1体験発表会及び講演会

第1部 健康づくり体験発表会
第2部 講演
～健康づくりを実践している方の発表～

「ほどほどで、健康満足人生の作り方」
～女子陸上駅伝部監督が考える健康づくり・体力づくり～

講師 ヤマダ電機 森川賢一 監督

ヤマダ電機女子陸上駅伝部の選手たちは、森川監督が唱える「60%理論のトレーニング」や健康な体を作るための食事を実践して心身を鍛えています。プロの指導法を、健康づくりのヒントにしましょう!



日時：3月6日(日)
午後1時30分～3時00分

- 場 所 / 町文化センター 大ホール
- 参加費 / 無料
- 内 容 / 体験発表会と講演会
- 定 員 / 350人

※2月17日(水)までにお申込み下さい。

▼申込み・問合せ先
保健センター☎54-7744(直通)

▼問合せ先
保健センター
☎54・7744 (直通)

最近メディアをにぎわしている「がん」について、関心をもつ人が増えてきました。今年度、町で行ったがん検診は昨年度よりもたくさんの方が受診しています。がんの原因はさまざまですが、生活習慣も影響します。自分のライフスタイルを少し変えることで、がんのリスクを少しでも減らすようにしましょう!

★がんって防げるの？

- がんを防ぐための新12カ条**
- ① たばこは吸わない
 - ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - ③ お酒はほどほどに
 - ④ バランスのとれた食生活を
 - ⑤ 塩辛い食品は控えめに
 - ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
 - ⑦ 適度に運動
 - ⑧ 適切な体重維持
 - ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - ⑩ 定期的ながん検診を
 - ⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
 - ⑫ 正しい情報でがんを知る
- (がん研究振興財団/2011)

※日程が変更になる場合があります。
平成27年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、2月の予定は広報1月号10ページをご覧ください。

3月 保健センター健康ガイド

内 容	日 時	対 象 者	摘 要	持 ち 物
3歳児健診	1日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成24年12月生まれ	母子手帳・健康診査票・健診アンケート4枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてください	⑨
子育て相談会	2日(水) 午前10:00～正午 17日(木) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：心理士(または保健師) ⑩ 事前予約 保健センターまでお電話ください	
1歳6カ月児健診	9日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成26年8月生まれ	母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ	⑨
2歳児歯科健診	10日(木) 受付 午後1:00～1:15	平成26年1月16日～ 平成26年2月28日生まれ	母子手帳・健康診査票・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ	⑨
子育て教室	12日(土) 受付 午前10:00～10:15	平成27年6月、7月生まれ	母子手帳 ⑩ 不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります	
土 日 開 催	12日(土) ※ 27日(日) 午前10:00～11:30 午後1:00～3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 ※12日(土)午前は事業の都合上 遊びに利用できません	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師 母子手帳の交付：⑩ 妊娠届出書	
健康相談 母子手帳交付				
保健センター開放	午前9:00～午後5:00	保健センターで遊びたい人		
障がい福祉 なんでも相談	14日(月) 午後1:00～5:00 (3～5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください	
3～4カ月児健診	15日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成27年10月16日～ 11月30日生まれ	母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)	⑨
母 乳 相 談	17日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ実施	⑨
子育て相談会 (作業療法士)	23日(水) 午後2:00～5:00	お子さんの運動発達面でアドバイ スがほしい人	相談内容：お子さんの運動発達に関すること (いざり・ハイハイしない・お座りができない等) 相談員：作業療法士 ⑩ 事前予約 保健センターまでお電話ください	⑩
10～11カ月児健診	25日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成27年3月16日～ 4月30日生まれ	母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ	⑨
わくわくあそび	29日(火) 午前10:00～11:00 ♪必ず10時までに集合	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 ⑩ 不要 (問い合わせは役場生涯学習室 ☎54-1161 まで)	⑩
ことばの相談	29日(火) 午後2:30～4:30	お子さんのことばの面でアドバイ スが欲しい人	相談内容：お子さんのことばに関すること (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員：言語聴覚士 ⑩ 事前予約 保健センターまでお電話ください	⑩

★育児・介護・医療でお困りの方は「よしおか健康 No.1 ダイアル24」 ☎0120-026-103 へ! (年中無休・通話無料)