



乳幼児すこやか相談(要予約)

子育てについての悩みを相談しませんか。
身体計測もできます。

- ▶と き／9月6日(火) 午前9時15分～11時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／乳幼児
- ▶持ち物／母子健康手帳



妊娠期の教室(プレママキッチン)

食事について学び、ママ友をつくりませんか。

- ▶と き／8月23日(火) 午前10時～午後1時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／妊婦
- ▶定 員／5人
- ▶内 容／・妊娠中～産後の食事やおっぱいのお話
・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
- ▶持ち物／母子健康手帳、エプロン、
三角巾、筆記用具
- ▶申込期限／8月16日(火)



◀ プレママキッチンの様子

8月は「食品衛生月間」

食中毒予防の三原則は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。

家庭での食中毒は症状が軽く、風邪や寝冷えなどと思われがちですが、放置すると重症化することもあります。
腹痛や下痢、気持ちが悪いなどの症状があったら、早めにかかりつけのお医者さんに相談しましょう。

健康栄養相談(要予約)



健康についての悩みを相談しませんか。
血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き／8月8日(月)
 - ①午前9時30分から
 - ②午前10時30分から
- ▶ところ／保健センター
- ▶持ち物／健康手帳(お持ちの方)
みそ汁(大さじ1杯程度：塩分濃度測定希望者)
- ▶申込期限／8月4日(木)

骨密度測定(要予約)



骨粗鬆症予防のために、骨の状態を確認してみましょう。
イスから立ち上がるだけで、脚の筋力とバランスの状態がわかる運動機能測定も行います。

- ▶と き／8月25日(木)、26日(金)
 - 両日とも午前9時～正午、午後1時～6時45分
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／18歳以上
- ▶定 員／30分ごとに10人(先着順)
- ▶内 容／・超音波測定による骨密度測定
・ザリッツ(運動機能分析装置)による運動機能測定<希望者のみ>
- ▶予約開始／8月1日(月) 午前9時から
- ▶予約方法／電話またはQRコードから



◀ 骨密度測定の様子