



健康栄養相談(要予約)



“健康”的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／2月13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／2月9日(木)

プレママキッチン(妊娠期の教室)

食事について学び、ママ友をつくりませんか。

▶と き／2月17日(金) 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／妊娠中から産後の食事やおっぱいのお話
お腹の赤ちゃんにも優しい料理づくり

▶持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角巾、
筆記用具

▶申込期限／2月10日(金)

乳幼児すこやか相談(要予約)

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体計測もできます。

▶と き／3月7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

にこにこキッチン

▶と き／3月8日(水) 午前10時～正午

▶ところ／保健センター

▶対 象／令和2年4月～令和3年1月生まれ

▶定 員／5人(先着順)

▶内 容／親子クッキング

▶持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角巾
手ふきタオル、お茶

▶申込期間／2月1日(水)～3月1日(水)



法律とこころの相談会

法律や心に関する問題を抱えている場合は、弁護士や臨床心理士など専門家に相談しましょう。解決の糸口が見つかり、心の負担を軽減できるかもしれません。

▶と き／3月3日(金) 午後1時～4時

(相談時間は1名につき45分程度)

▶ところ／西濃総合庁舎2階 2-1会議室

▶相談料／無料

▶申込方法／電話で予約

▶その他／詳細はQRコードから

申・問 西濃保健所 健康増進課

保健予防係 ☎73-1111

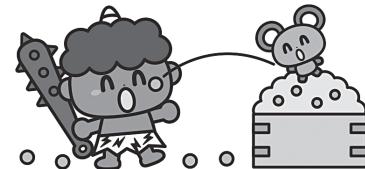


▲法律とこころの
相談会(県HP)

大豆のチカラ

節分といえば「豆まき」です。豆まきに使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。特に「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。そのほか鉄分・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボンなども含まれています。

健康のために豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材を1日1回食べると良いといわれています。大豆の栄養を取り入れて、元気で丈夫な体づくりをしましょう。



花粉症の季節です

「雨上がりの晴天」、「湿度の低い晴れの日」、「強風の日」は特に注意が必要です。

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起りやすくなります。日頃から栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。

| | 風 邪 | 花粉症 |
|------|-----------------|------------------|
| 鼻 水 | 粘りがあって 黄色っぽい | 透明で サラッとしている |
| くしゃみ | 1回～数回くらい | 連続で 何度も出る |
| 目 | 症状は ほとんどない | かゆみ、涙 充血 |
| 熱 | 37℃以上の 発熱あり | ほとんどない あっても微熱 |