



## 健康栄養相談(要予約)



“健康”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 / 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こりやすくなります。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