



### 健康栄養相談



- 健康について、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21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(お持ちの人)、  
みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
- ▶申込期限／8月17日(木)

### 乳幼児すこやか相談

- 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／9月5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
- ▶予約方法／QRコードから(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

### にこにこキッチン

- お子さんと一緒におやつ作りを楽しみませんか。
- ▶と き／9月13日(水) 午前10時～正午
- ▶ところ／保健センター
- ▶対象／令和2年10月～令和3年7月生まれ
- ▶定員／8組(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、マスク、手ふきタオル、お茶、筆記用具
- ▶申込期間／8月1日(火)～9月6日(水)
- ▶予約方法／QRコードから



▲予約はこちら



にこにこキッチンの様子

### 妊娠期の教室(プレママキッチン)

- 食事について学び、ママ友を作りませんか。
- ▶と き／8月29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、副読本、エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申込期限／8月22日(火)



### 骨密度測定(要予約)



- 骨粗鬆症予防のために、自分の骨の状態を確認してみましょう。
- タッチパネルも使った脳年齢測定も行います。
- ▶と き／8月23日(水)  
午前9時～正午、午後1時～5時  
8月24日(木)  
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  
・らくらくウェルネスによる脳年齢の測定(希望者のみ)
- ▶予約開始／8月1日(火) 午前9時から
- ▶予約締切／・Web：8月20日(日)  
・電話：当日
- ▶予約方法／電話またはQRコードから



▲予約はこちら

### 集団肺がん・子宮頸がん検診、集団健診の予約状況

(7月18日現在)



◎肺がん検診(胸部レントゲン検査) ※予約は30分毎です。

8/7(月)	栗原地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	表佐地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	宮代地区まちづくりセンター	13:00～14:00	○
	東地区まちづくりセンター	14:30～16:00	○
10/2(月)	岩手地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	府中地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	保健センター	13:00～16:00	○

予約は電話またはQRコードから



▲予約はこちら

◎子宮頸がん検診(内診・細胞診)

▶ところ／保健センター

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
8/28(月)	×	×	×	△	○	○	○	○

- ①9:00～9:30 ②9:30～10:00 ③10:00～10:30
- ④10:30～11:00 ⑤13:00～13:30 ⑥13:30～14:00
- ⑦14:00～14:30 ⑧14:30～15:00
- その他の日程:10/10・24、11/6、12/4・19

◎特定健診・30代健診

▶ところ／保健センター

	①	②	③	④
9/26(火)	○	○	○	○
9/27(水)	○	○	○	○

- ①9:00～9:30 ②9:30～10:00 ③10:00～10:30
- ④10:30～11:00
- その他の日程:10/26・27、12/21・22・25、1/30

○：余裕があります △：残りわずかです ×：定員となりました

### 熱中症予防行動をとしましょう！

- 熱中症は誰でもなる危険があります。油断は大敵です。
- ①暑さ指数や熱中症警戒アラートをチェックし、外出を控えるなどして暑さを避けましょう(LINE公式アカウント「環境省」を友だち追加すると、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます)。
- ②高齢者や子どもに、熱中症に気をつけるよう声をかけましょう。
- ③昼夜を問わずエアコンなどを使用して、室温が28度を目安に温度調節をしましょう。
- ④のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう(1日1.2Lが目安)。
- 屋外での作業やスポーツなど発汗が多い場合は、水分とともに塩分を補給しましょう。スポーツ飲料や経口補水液がお手軽ですが、自分で食塩水を作る場合は1Lの水に対して1～2gの食塩を加えます。塩分を含む飴・タブレットや梅干しを利用してもよいです。
- ※かかりつけ医に水分や塩分を制限されている場合は、医師の指示に従いましょう。



▲熱中症予防情報サイト(環境省)

### 8月は「食品衛生月間」

- 気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすく、食中毒が発生しやすい季節です。
- 食中毒予防の三原則を意識し食中毒を防ぎましょう。
- ①つけない：手洗い・器具などの洗浄消毒
- ②増やさない：適切な温度で保管、調理後は速やかに食べる
- ③やっつける：加熱殺菌(食品の中心温度75℃以上1分間以上の加熱で多くの食中毒菌は死滅します)

