

# 10月の健康伝言板



☎健康づくり推進課（袋井保健センター☎42-7275）  
（浅羽保健センター☎23-9222）

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H18年2月生 H18年2・3月生	12日(木) 19日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート、 メロンキッズ
1歳児相談	H17年9月生	5日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート、 メロンキッズ
1歳6か月児健診	H17年3月1日～15日生 3月16日～31日生	6日(金) 20日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時45分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H16年8・9月生 H16年9月生	11日(水) 25日(水)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳6か月児相談	H16年3月生 H16年2・3月生	17日(火) 24日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
3歳児健診	H15年9月1日～15日生 9月16日～30日生	13日(金) 27日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時45分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
おかあさん教室		16日(月)	袋井保健センター	受付午後1時15分～1時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	2日(月)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	7～10か月児の保護者 4～6か月児の保護者	4日(水) 26日(木)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン（お子さんを連れてくる方は オムツやミルク、おぶいひもなど）
すこやかガイド交付	H18年8月生	23日(月) 30日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、健診アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	3日(火)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	4日(水)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳
公民館・地区保健室	どなたでも	3日(火) 5日(木) 12日(木) 17日(火) 18日(水) 24日(火) 26日(木)	袋井東公民館 袋井南公民館 南部健康プラザ 今井公民館 山梨公民館 浅羽東公民館 浅羽南公民館	午前9時30分～11時30分	健康手帳
ポリオ予防接種	3か月～7歳6か月 未満	4日(水) 5日(木)・11日 (水)・19日(木)	浅羽保健センター 袋井保健センター	受付午後1時30分～2時15分	予診票、母子健康手帳
歯周疾患検診	40歳以上の方 要予約	22日(日)	浅羽保健センター	受付午前8時30分～10時	受診票、検診料金（お持ちの方は 老人医療受給者証、無料券）
総合検診	要予約	8日(日) 9日(月)	袋井保健センター	受付午前8時～10時	受診票、検診料金（お持ちの方は 老人医療受給者証、無料券）
胸部・胃がん・大腸がん検診	要予約	5日(木) 6日(金)・10日 (火)・11日(水)	サンライフ袋井 袋井保健センター	受付午前7時～10時	受診票、検診料金（お持ちの方は 老人医療受給者証、無料券） 大腸がん検診の方は2日分の便

## 保健センターからのお知らせ

毎月19日は「食育の日」です！

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化に伴い、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。

このため、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進する「食育基本法」が平成17年7月に施行されました。

平成18年3月には、この法律に基づいて、食育推進基本計画が決定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。

市では、健康づくり食生活推進協議会や健康づくり推進員の皆さんと一緒に、地域で健康教室を開催したり、学校などで作物の栽培や調理体験を通して食育を推進したりしています。

家庭でも、「朝ごはんをしっかりと食べる」「家族そろって楽しく食卓を囲む」など意識すればできそうなことから始めてみませんか。

☎健康づくり推進課健康指導1係 ☎42-7275

