

12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4月生 H18年4・5月生	7日(木) 14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11月生	4日(月)	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5月1日～15日生 5月16日～31日生	1日(金) 15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10～11月生 H16年11月生	6日(水) 13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5月生 H16年4・5月生	12日(火) 19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11月1日～15日生 11月16日～30日生	8日(金) 22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		13日(水)	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	1日(金)	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	8日(金) 21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、おぶひもなど）
すこやかガイド交付	H18年10月生	20日(水) 25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・年末年始は休み)	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	11日(月)	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	6日(水)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳または、健康ファイル
公民館・地区保健室	どなたでも	2日(土)	袋井東公民館、 南部健康プラザ	午前9時30分～11時30分	健康手帳または、健康ファイル
		9日(土)	袋井南・今井・ 浅羽東公民館		
		16日(土)	山梨・浅羽南公民館		
ポリオ予防接種	3か月～7歳6か月未満	21日(木)	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

保健センターからのお知らせ

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは特別な道具や技術もいらない手軽な運動です。11月25日(土)・26日(日)は「東海道どまん中ふくろいツデーウォーク」(受付：午前8時～市役所、参加料：市内大人1,000円・市内高校生以下500円)を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

脂肪を燃やす

脂肪を燃やすには、有酸素運動が最適。有酸素運動は体内の糖や脂肪を燃やし、肥満・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を予防・改善する効果があります。



脳を刺激する

歩くことは、多くの酸素を必要とする脳細胞に酸素を十分に供給します。脳の神経細胞を刺激し、活性化につながります。

心臓を鍛える

筋肉の3分の2は足に集中していません。足の筋肉を使うと筋肉中の血液をスムーズに全身に循環させ、心臓を鍛えることにもなります。



☎健康づくり推進課健康企画室 ☎42-7277