

10月の健康伝言板

問申 健康づくり政策課 (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 | H19年2月生 H19年2月生～3月生 | 2日(火) 25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、相談アンケート、メロンキッズ |
| 1歳児相談 | H18年9月生 | 11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、相談アンケート、メロンキッズ |
| 1歳6か月児健診 | H18年3月1日～15日生 3月16日～31日生 | 5日(金) 19日(金) | 袋井保健センター | 受付午後1時～1時30分 | 母子健康手帳、健診アンケート |
| 2歳児相談 | H17年8・9月生 9月生 | 3日(水) 17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、相談アンケート |
| 2歳6か月児相談 | H17年3月生 H17年2月生～3月生 | 10日(水) 24日(水) | 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、相談アンケート |
| 3歳児健診 | H16年9月1日～15日生 9月16日～30日生 | 12日(金) 26日(金) | 袋井保健センター | 受付午後1時～1時30分 | 母子健康手帳、健診アンケート、尿 |
| マタニティスクール(食事編) | 妊娠20週以降の方 要予約 | 16日(火) | 袋井保健センター | 受付午前9時15分～9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(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 | 4～6か月児の保護者 | 18日(木) | 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 | H19年8月生 | 15日(月) 22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、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 | 4日(木) | 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(木) | 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 | 5日(金) 24日(水) | 袋井西・袋井北公民館 三川公民館 | 午前9時30分～11時30分 | 健康手帳または、健康ファイル |
| 予約制の健康相談 | 要予約 | 毎週火曜日 | 袋井保健センター | 午後1時30分～4時30分 | 健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) |
| | | 2日(火) | 袋井保健センター | 午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分 | |

保健センターからのお知らせ

自分の健康は自分で守ろう！

予防医学健康塾(8回コース)の受講生を募集

予防医学健康塾は、一人ひとりが自分自身の主治医になって、体の中の自然治癒力を今以上に高める方法を学ぶ講座です。薬を飲む前に、病院にかかる前に、自分で日々やるべきことを学び、理解を深め、自分の健康を自分で守るための基本的な考え方や知識を身に付けましょう。

| 日 | 内容(テーマ) |
|--------------|--------------------------|
| 11月20日(火) | 予防医学健康法の由来と考え方 |
| 12月4日(火) | 血流を促進し、自然治癒力を高めるための実践活動 |
| 12月18日(火) | 絶えず揺れ動く体調と心とからだをつなぐ免疫学 |
| 平成20年1月8日(火) | 縄文人が洋服を着てITに囲まれた現況と生活習慣病 |
| " 1月22日(火) | 生活習慣病時代の薬についての考え方 |
| " 2月5日(火) | なぜ、日本人はがんで死ぬか |
| " 2月19日(火) | 遺伝因子と環境因子の関係と食生活の重要性 |
| " 3月4日(火) | 幸せになる遺伝子を目覚めさせる「口ぐせ健康法」 |

時 午後1時30分～3時30分

所 袋井南公民館

定員 40人(先着順)

受講料 1,000円

申込方法 11月6日(火)までに電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

問申 健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138

