



Health and Fitness



こまめな水分補給を心掛けましょう

水分摂取量が不足すると、重大な健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞などは、水分の摂取不足が原因の一つとされています。

日本人は、全般的に水分摂取量が不足気味です。いつもの摂取量加えて、コップで「あと、2杯」飲むと、1日に必要な水分の量をおおむね確保できます。また、寝ている間やスポーツ、入浴では水分が不足しがちです。のどが渇く前に水分をこまめに取るのが重要です。ただし、糖分や塩分などの濃度が高い飲料は、吸収までの時間が長くなります。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、注意が必要です。

●保健センター 89-0610
 詳しい情報は

特に夏は、汗をかき水分を奪われやすい季節です。こまめに水分を取るよう心掛けていきましょう。



糖尿病予防講演会

日時 ▶ 9月10日(木)13:30~15:30
会場 ▶ 勤労福祉会館
内容 ▶ 「健康寿命を延ばすために〜糖尿病専門医の視点から〜」と題した講演
講師 ▶ 総合青山病院内科部長兼糖尿病・内分泌内科部長・織田直久医師
定員 ▶ 120人
申込 ▶ 電話で、保健センターへ

高齢者肺炎球菌定期予防接種

期間 ▶ 平成28年3月31日まで
対象 ▶ 今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、今までに一度も肺炎球菌予防接種をしたことのない方
費用 ▶ 2,000円(非課税世帯は無料)
その他 ▶ 対象者に、案内を送付します。希望される方は、委託医療機関に直接、予約をしてください

地域巡回健診(後期)

対象 ▶ 学校や職場などで受診機会のない15~39歳の方 / 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方 / 結核・肺がん検診だけの場合は、15歳以上の方
内容 ▶ 診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診(胸部X線撮影、必要に応じ喀痰検査)
費用 ▶ 無料(喀痰検査は後日700円)
申込 ▶ 当日、受付時間内に、会場へ
その他 ▶ 各会場100人を超えた場合は、お断りすることがあります

受付時間	13:30~15:00	受付時間	13:30~15:00	受付時間	9:30~11:00	13:30~15:00		
期 日	会 場	期 日	会 場	期 日	会 場	会 場		
9月	9日(水)	御津福祉保健センター	7日(水)	三蔵子公会堂	11月	2日(月)	保健センター	
	10日(木)	赤坂台老人憩の家	13日(火)	御津福祉保健センター		4日(水)	小坂井生涯学習会館	
	11日(金)	長沢市民館	14日(水)	小坂井生涯学習会館		9日(月)	保健センター	
	14日(月)	農業者トレーニングセンター	15日(木)	萩市民館		10日(火)	保健センター	
	15日(火)	江島ふれあいセンター	20日(火)	いかまい館		11日(水)	御津福祉保健センター	
	16日(水)	小坂井生涯学習会館	21日(水)	音羽福祉保健センター		12日(木)	御油公民館	
	17日(木)	当古公会堂	22日(木)	篠田集落センター		13日(金)	保健センター	
	10月	18日(金)	武道館	23日(金)		中条市民館	16日(月)	いかまい館
				24日(土)		保健センター	17日(火)	牛久保公民館
			27日(火)	御油公民館	18日(水)	桜ヶ丘ミュージアム		
			28日(水)	千両市民館	19日(木)	豊川公民館		
		29日(木)	牛久保公民館	20日(金)	保健センター			
		30日(金)	豊川公民館	24日(火)	音羽福祉保健センター			
						桜ヶ丘ミュージアム		
						御津福祉保健センター		
						御油東山集会所		
						桜町市民館		

※9月15日(火)18:00~19:30は保健センター、10月22日(木)9:30~11:00は一宮生涯学習会館でも実施

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
パパママ教室(おふる講座)	9月 7日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(本物の赤ちゃん抱っこ講座)	9月12日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
プレママごはん講座	9月14日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	9月29日(火) 9:45~10:00	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	9月14日・28日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
マタニティ歯っぴー	9月18日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
親子教室 はじめの一步	9月12日(土) 9:45~10:00	平成27年 6月・7月生まれの子ども	
モグモグ教室	9月10日(休) 9:45~10:00	平成27年 4月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	9月24日(休) 9:45~10:00	平成27年 4月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	9月 9日(休) 9:45~10:00	平成26年12月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	9月16日(休) 9:45~10:00	平成24年10月生まれの子ども	
子ども栄養相談	9月11日(金)13:30~14:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	9月15日(火) 9:30~10:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	9月 3日(休) 9:45~10:00	いかまい館	平成27年2月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	9月16日(休) 9:45~10:00	御津福祉保健センター		
育児相談	9月 2日(休) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	9月 8日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	9月16日(休) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	9月28日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	9月30日(休) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	9月 8日(火)	平成27年 4月21日~ 4月30日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	9月16日(休)	平成27年 5月 1日~ 5月10日生まれ	
	9月30日(休)	平成27年 5月11日~ 5月20日生まれ	
1歳6か月児健診	9月 1日(火)	平成26年 2月21日~ 2月28日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	9月10日(休)	平成26年 3月 1日~ 3月10日生まれ	
	9月24日(休)	平成26年 3月11日~ 3月20日生まれ	
2歳児歯科健診	9月 4日(金)	平成25年 9月11日~ 9月20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	9月18日(金)	平成25年 9月21日~ 9月30日生まれ	
	9月25日(金)	平成25年10月 1日~10月10日生まれ	
3歳児健診	9月 2日(休)	平成24年 5月10日~ 5月20日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	9月 9日(休)	平成24年 5月21日~ 5月31日生まれ	
	9月17日(休)	平成24年 6月 1日~ 6月10日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
楽ちゃん栄養バランス教室(ぱっちりコース)	9月1日・8日・15日(火) 10:00~11:30	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	9月 9日(休) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	9月28日(月)13:30~15:40		
健康相談	9月14日(月) 9:00~12:00	健康・睡眠の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	9月24日(休)10:00~11:30	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って、会場へ
食べ方と栄養の相談	9月29日(火) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)