

保健師だより



高血圧に注意しましょう

寒くなると、体温を逃がさないように血管が収縮し血圧が上がりやすくなるため、血圧が高めの人は、急激な温度変化に注意が必要です。室内の温度変化を少なくするため、トイレや脱衣所などに暖房器具を置いたり、浴室が暖かくなってから入浴したりするなど心掛けましょう。

高血圧は、自覚症状がほとんどありません。放置しておくとう動脈硬化や心臓肥大が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こす危険性があります。高血圧は自分で見つけられる病気です。健康診断や家庭での血圧測定で、定期的に自分の血圧をチェックすることが大切です。また、普段の生活習慣を見直し、高血圧が疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

高血圧予防・改善のための生活習慣

- 減塩を意識し、野菜や果物を取る
- 適正な体重を維持する
- 定期的に体を動かす
- 十分な睡眠時間を確保する
- 飲酒は適量を心掛ける
- 禁煙する



健康運動教室

日時 ▶ 1月25日(水)13:30～15:30

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 健康運動指導士による「筋肉の質に注目!血糖降下教室」と題した講話など

対象 ▶ 肥満や血糖値が気になる40～64歳の方

定員 ▶ 20人(先着順)

申込 ▶ 1月18日(水)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ



がん検診・成人歯科健診の無料クーポンは利用しましたか

期間 ▶ がん検診は、令和5年2月10日(金)まで / 成人歯科健診は、令和5年2月28日(火)まで

対象 ▶ 40(よんまる)健診受診券、乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券、成人歯科健診受診券をお持ちの方

費用 ▶ 無料

その他 ▶ 市ホームページに記載された医療機関に予約をしてください。終了間際には予約がとれない場合がありますので、早めに受診してください



詳しくはこちら

骨髄提供者助成金交付事業

骨髄・末梢血幹細胞移植を推進するため、提供者(ドナー)と提供者が勤務する事業所に対して助成金を交付します。

対象 ▶ ①提供者(ドナー):日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血幹細胞を提供した方②事業所:提供者(ドナー)が勤務している国内の事業所(国、地方公共団体、独立行政法人、地方独立行政法人、国立大学法人、公立大学法人を除く)

助成額 ▶ 通院・入院などに要した日数に応じて、①は2万円/日(上限7日)、②は1万円/日(上限7日)

申込 ▶ 骨髄・末梢血幹細胞を提供した日から3カ月以内に申込書などを、直接、保健センターへ(申込前に、電話で、保健センター(95-4801)へお問い合わせください)

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	
プレママ授乳交流会	1月 4日(水) 9:45~10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)	
1回でわかる!産後ライフ教室	1月16日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族		
妊産婦歯科健診	1月23日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
母乳相談	1月13日(金)・27日(金) 9:00~10:00~11:00~	概ね産後2カ月までの方	電話で、保健センターへ(要予約)	
産後のからだ整え教室	1月 6日(金)10:00~10:15	令和4年9・10月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)	
みんなで学ぶ! 赤ちゃんの気持ち	1月10日(水) 9:45~10:00	生後2・3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)	
モグモグ教室	1月13日(金) 9:45~10:00	令和4年8月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ	
	1月27日(金) 9:45~10:00	令和4年8月16日~31日生まれの子ども		
ママのリフレッシュ エクササイズ	1月20日(金)10:00~10:15	令和4年5・6月生まれの子どもと母	タオル、飲み物、だっこひも、ヨガマットを持って会場へ(だっこひも、ヨガマットはお持ちの方)	
親子ピタコチョコ教室	1月11日(水) 9:45~10:00	令和4年4月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ	
もうすぐ3歳!知っ得栄養教室	1月17日(水) 9:45~10:00	令和2年2月生まれの子どもと家族	当日、筆記用具を持って会場へ	
子ども栄養相談	1月13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)	
教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
子育て安心教室(からだ編)	1月27日(金)13:15~13:30	勤労福祉会館	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
育児相談	1月10日(水) 9:30~10:30	こざかい葵風館	乳幼児と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	1月18日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	1月23日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	1月25日(水) 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	1月 5日(水)	対象の方には個別に通知します	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	
	1月11日(水)			
	1月25日(水)			
	1月31日(水)			
1歳6か月児健診	1月 6日(金)		対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	1月17日(水)			
	1月26日(水)			
2歳児歯科健診	1月10日(水)		対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	1月18日(水)			
	1月27日(金)			
3歳児健診	1月12日(水)		対象の方には個別に通知します	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、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
	1月20日(金)			

※共通の持ち物として、母子手帳、問診票、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
こころの健康相談	1月11日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	1月23日(月)13:30~14:40~		
月1! エクササイズ	1月13日(金)13:30~14:40	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)
健康相談	1月16日(月) 9:30~10:40~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	
食べ方と栄養相談	1月24日(水) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	