



Health and Fitness



夏は家庭でも食中毒に要注意

気温と湿度が上昇する夏は、細菌の繁殖が活発になり、食中毒を起こしやすい時期です。家庭でも食中毒を防止するポイントに気をつけ、食品を選び、調理をするよう心掛けましょう。

■家庭でできる食中毒予防のポイント

購入・保存

- 消費期限を確認し、食べきれぬ量を買う
- 生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに保管する
- 肉や魚は汁が他の食品に付かないよう、ビニール袋に入れる

調理

- 自然解凍ではなく冷蔵庫や電子レンジを利用する
- 野菜などを流水できれいに洗う
- 包丁やまな板は肉、魚、野菜で使い分ける
- 肉や魚は、中心部を75度で1分間以上加熱する



●保健センター 89-0610
 詳しい情報は

食事・後片付け

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 作った料理は、長時間、室温で放置しない
- 残った料理を保存する前にも手を洗う

教えて!

食中毒で吐き気止めや下痢止めを飲んでもいいの?

食中毒の主な症状として、嘔吐や下痢があります。これは体内から細菌を排出しようとして起こります。自己判断で市販の吐き気止めや下痢止めを飲むのはやめ、医療機関を受診するようにしましょう。

糖尿病予防ゼミナール

時間 ▶ 13:30~15:30

会場 ▶ 保健センター

対象 ▶ 74歳以下で、HbA1c値が5.6~6.4、または空腹時血糖値が100~125の方(治療をしていない方に限る)

定員 ▶ 30人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

期 日	内 容
9月 7日	糖尿病予防の知恵
9月14日	からだにうれしい話
9月21日	かしこく動く
9月28日	自分のくせと向き合う
10月26日	糖尿病と歯周病の深い関係
2月 8日	グッドバイ糖尿病

※全6回。いずれも水曜日

糖尿病予防講演会

日時 ▶ 9月17日(土)13:30~15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 総合青山病院糖尿病・内分泌科部長・織田直久医師による「そうだったのか!糖尿病」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

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、または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	12日(月) 長沢市民館	10月	12日(水) 御津福祉保健センター	11月	1日(火) 保健センター	豊川公民館
	13日(火) 農業者トレーニングセンター		13日(木) 武道館		2日(水) 一宮生涯学習会館	篠田集落センター
	14日(水) 御津福祉保健センター		14日(金) 江島ふれあいセンター		4日(金) 小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館
	15日(木) 三蔵子公会堂		18日(火) いかまい館		5日(土) 保健センター	保健センター
	16日(金) 小坂井生涯学習会館		19日(水) 小坂井生涯学習会館		7日(月) 下長山市民館	当古公会堂
	17日(土) 保健センター		20日(木) 萩市民館		10日(水) 御油公民館	平尾市民館
	20日(火) 赤坂台老人憩の家		21日(金) 御油公民館		11日(金) 保健センター	古宿市民館
	25日(火) 千両市民館	14日(月) 音羽福祉保健センター	桜町市民館			
	26日(水) 音羽福祉保健センター	15日(火) 牛久保公民館	八南公民館			
	27日(木) 牛久保公民館	16日(水) 御津福祉保健センター	御津福祉保健センター			
	30日(日) 保健センター	17日(木) 豊川公民館	三蔵子市民館			
	31日(月) 中条市民館	21日(月) いかまい館	麻生田市民館			
		22日(火) 桜ヶ丘ミュージアム	桜ヶ丘ミュージアム			
		24日(木) 国府東市民館	中部南市民館			
		25日(金) 保健センター	御油東山集会所			

※10月14日(金)18:00~19:30は保健センターでも実施

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 5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10日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	9月16日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	9月27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12日(月)・26日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
子育て安心教室(おくすり編)	9月23日(金) 9:45~10:00	妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
親子教室 はじめの一步	9月10日(土) 9:45~10:00	平成28年 6月・7月生まれの子ども	
モグモグ教室	9月 8日(休) 9:45~10:00	平成28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29日(休) 9:45~10:00	平成28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14日(休) 9:45~10:00	平成27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21日(休) 9:45~10:00	平成25年10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
子ども栄養相談	9月 9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 20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 1日(休) 9:45~10:00	いかまい館	平成28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 7日(休) 9:45~10:00	御津福祉保健センター		
育児相談	9月 7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13日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	9月21日(休) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	9月26日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	9月28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(休)	平成28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21日(休)	平成28年 5月 1日~ 5月10日生まれ	
	9月28日(休)	平成28年 5月11日~ 5月20日生まれ	
1歳6か月児健診	9月 1日(休)	平成27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13日(火)	平成27年 3月 1日~ 3月10日生まれ	
	9月27日(火)	平成27年 3月11日~ 3月20日生まれ	
2歳児歯科健診	9月 2日(金)	平成26年 8月22日~ 8月31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16日(金)	平成26年 9月 1日~ 9月10日生まれ	
	9月23日(金)	平成26年 9月11日~ 9月20日生まれ	
3歳児健診	9月 7日(休)	平成25年 5月21日~ 5月31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15日(休)	平成25年 6月 1日~ 6月11日生まれ	
	9月20日(火)	平成25年 6月12日~ 6月20日生まれ	
	9月30日(金)	平成25年 6月21日~ 6月30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
健康相談	9月12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)
こころの健康相談	9月14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26日(月) 13:30~15:40		
食べ方と栄養相談	9月26日(月) 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)
オリジナル健康体操講習会	9月29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