

保健センターだより

9月は健康増進普及月間です

日本では、近年平均寿命は伸びていますが、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病が増加していることが大きな問題となっています。生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しているため、健康を保持・増進するためには、運動習慣の定着や食生活の改善をすることが大切です。

保健センターでは運動習慣のきっかけづくりにウォーキング講座を行います。ウォーキングは、体内に酸素を取り込みながら行う「有酸素運動」の代表で、生活習慣病の予防効果があります。ぜひご参加ください。

ウォーキング講座は、とよやま健康マイレージの対象講座です。参加すると、マイレージが5ポイントたまります。とよやま健康マイレージチャレンジシートは、窓口またはホームページから入手できます。

▽まいか交換期間 平成31年1月31日(木)まで

▽まいか交換場所 保健センター

ウォーキング講座

日時	9月27日(木) 午前9時30分～午前11時30分
内容	①講話「歩き方の基本について」 ②ウォーキング体験
場所	保健センター
予約方法	9月20日(木)までに保健センターに 電話または窓口で申込み(先着25名)
持ち物	水など水分補給できるもの 運動のできる服装、運動靴

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 要予約	毎週月曜日(祝日を除く)、 18日(火)、25日(火) 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談 対象者:妊婦 持ち物:妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	妊婦相談 要予約	毎週月曜日(祝日を除く) 午前8時30分～正午	助産師、保健師による相談 対象者:母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物:母子手帳
	ニューファミリー教室 要予約	9月6日(木) 午前10時～午前11時30分	「赤ちゃんとの生活、先輩ママとの交流会」 対象者:妊婦とその夫 持ち物:母子手帳
乳幼児	子ども健康相談 要予約	9月4日(火)、21日(金) 午前9時30分～午前10時30分受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者:乳幼児と保護者 持ち物:母子手帳
	あかちゃん広場 要予約	9月6日(木) 午前10時～午前11時30分	「絵本で遊ぼう!」 対象者:生後4か月から12か月までの乳児と保護者
	あかちゃん相談 要予約	9月18日(火) 午後1時30分～午後3時	対象者:生後6か月までの乳児と保護者 持ち物:母子手帳、母乳相談希望の方はタオル2枚
	食育ひろば 予約不要	9月11日(火)	内容:食育に関するお話 対象者:2歳児 ※すすく相談・歯科健診と同日実施
	3か月児健診	9月25日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成30年5月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート
乳幼児健診	2歳児すすく相談・ 歯科健診	9月11日(火) 午前9時～午前9時15分受付	対象者:平成28年8月～平成28年9月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	2歳6か月児すすく相談・ 歯科健診	9月11日(火) 午前9時30分～午前9時45分受付	対象者:平成28年2月～平成28年3月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	3歳児健診	9月13日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成27年8月～平成27年9月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、検尿

○予防接種

妊婦希望の方	事業名	とき	対象	費用	指定医療機関
	風しん予防接種 要予約	平成31年3月末 まで	妊娠を予定または希望している 女性とその夫で風しんの 罹患歴がなく、風しん予防接種を 受けたことがない方	無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・ とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニック および北名古屋市、清須市の指定医療機関 ※医療機関にご予約の上、お出かけください。

○成人の健康

健康づくり	事業名	とき	内容
健康づくり	成人健康相談 要予約	9月26日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者:住民の方
	こころの健康相談 要予約	9月21日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者:住民の方
	健康講座「チェアヨガ (椅子を使ったヨガ)」 要予約	9月14日(金) 午前10時～午前11時30分	運動指導士による講座 対象:住民の方(定員25人)
	ウォーキング講座 要予約	9月27日(木) 午前9時30分～午前11時30分	運動指導士による講座 対象:住民の方(定員25人)
	とよやま健康マイレージ	実施期間:平成31年1月31日(木)まで まいか交換期間:平成31年1月31日(木)	健康づくりの実践や、健診等の受診により、一定のマイレージをため、「まいかカード」(優待カード)と交換します。チャレンジシートは保健センターで配布しています。 対象者:16歳以上の町在住、在勤の方