



保健センター

地域包括支援センター

♡保健センター
☎28-3150
♡地域包括支援センター
☎28-0932



～低栄養になっていませんか？～

いきいきとした生活を送るためには低栄養を予防することが大切です。

低栄養は老化を加速させる原因となります。また抵抗力が低下して病気になったり、筋力が弱まって転倒し、骨折しやすくなります。寝たきりや閉じこもりの原因にもなります。

ここでは、低栄養になりやすい生活を紹介します。今の自分の生活と比べてみてください。

①偏った食生活

「決まったものしか食べない」「好きなものだけ食べる」などの食生活は、低栄養の大きな原因になります。また極端な食事制限も栄養状態を悪化させます。

②メリハリのない生活

ひとりや夫婦のみで暮らしていると、生活が単調になりがちです。積極的に外出する人は、低栄養になりにくいことが分かっています。積極的に外出してください。

③口のお手入れ不足

合わなくなった義歯を使っていたり、歯周病やむし歯を放置していると、食事が摂りづらくなります。定期的に歯科医で点検してください。

低栄養は普段の生活から予防することができます。いきいきとした生活を送るためにも、日々の生活から低栄養予防に取り組んでください。

問合せ 地域包括支援センター 28・0932

母子保健

内容	とき	対象	備考
母子手帳交付 (妊婦健康相談)	毎週月曜日 午前8時30分～正午	妊婦	妊娠届出書をご持参ください。 ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
3か月児健診	2月25日(火) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成25年10月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
10か月児健診	2月18日(火) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成25年4月～平成25年5月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
1歳6か月児健診	2月13日(木) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成24年7月～平成24年8月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
子ども健康相談	2月14日(金)、2月27日(木) 午前9時30分～午前11時30分	乳幼児と保護者	事前に保健センターに予約してください。
ニューファミリー 教室	2月5日(水) 受付：9時45分～午前10時 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」	初産婦	母子手帳をご持参してください。 事前に保健センターに予約してください。
赤ちゃん広場	2月5日(水) 午前10時～午前11時30分 「生活リズムのお話・もうすぐママとの交流会」 場所：保健センター 2月20日(木) 午前10時～午前11時 「すくすく歯っぴー」 場所：さざんか	生後4か月から1歳までの乳児と母親（誕生月まで参加できます）	事前に保健センターに予約してください。
BCG	2月25日(火) 午後1時～午後2時 場所：保健センター	平成25年9月出生者	母子手帳・予診票・体温計をご持参ください。
個別接種 (ヒブ・小児用肺炎球菌・三種混合、四種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻疹・風疹、日本脳炎)	指定医療機関で予約してください。	ヒブワクチン・小児用肺炎球菌 生後2か月～4歳 三種混合・四種混合・不活化ポリオワクチン 生後3か月～7歳6か月未満児 二種混合 小学校6年生 麻疹・風疹混合ワクチン 生後12か月～24か月未満児、年長児 日本脳炎(1期) 満3歳～7歳6か月未満の方(2期) 9歳から13歳未満の方 平成7年4月2日から平成19年4月1日に生まれた方で未接種の方	指定医療機関 ・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 ・まき小児科 ・いしぐるクリニック 及び北名古屋市、清須市の指定医療機関