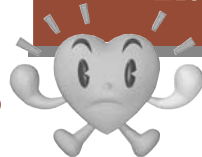




保健センター

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



～低栄養を予防してください～

低栄養とは、食事の全体量が減ることなどから、たんぱく質やエネルギーが不足しがちになる状態です。低栄養が続くことで、介護が必要な状態や病気にかかりやすくなります。

低栄養を予防し、元気に生活していくためには、バランスよく食事をすることが大切です。

具体的には、①肉、②魚介類、③油脂、④卵、⑤海藻、⑥牛乳・乳製品、⑦大豆(製品)、⑧緑黄色野菜、⑨いも、⑩果物食品群をバランスよく食べることです。特に高齢者はコレステロールやエネルギーを気にして、肉や乳製品、

油脂が不足気味になります。まずはこれらの食品群を食べることを意識してみてください。

また、食べることは、単に栄養を摂ることだけが目的ではありません。食べる楽しみを持つことで、身体や頭を使ったり、人と交流する機会が自然と増えていきます。それにより心身の老化を防ぎ、生活の質を向上させることにもつながります。

元気に生活を続けていくためにも、毎日の食事をバランスよく食べているか一度見直してください。

▶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(29日を除く) 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	12月16日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成26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。
10か月児健診	12月9日(火) 平成26年2月生まれの方 午後0時30分～午後0時45分受付 平成26年3月生まれの方 午後0時45分～午後1時受付	平成26年2月～平成26年3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	12月11日(木) 平成25年5月生まれの方 午後0時30分～午後0時45分受付 平成25年6月生まれの方 午後0時45分～午後1時受付	平成25年5月～平成25年6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 ニューファミリー 教室	12月12日(金)、19日(金) 午前9時30分～午前11時受付 12月13日(土) 午前9時45分～午前10時受付 午前10時～正午 「土曜日パパママ講座」	乳幼児と保護者 妊婦とその夫	事前に保健センターに予約してください。 母子手帳をご持参ください。 事前に保健センターに予約してください。
赤ちゃん広場	12月4日(木) 午前10時～午前11時30分 「知っておきたい子どもの症状の見分け方～医師:野崎千佳～」 場所:保健センター 12月17日(水) 午前10時～午前11時 「ひまわりで遊ぼう・絵本で遊ぼう」 場所:ひまわり	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	指定医療機関で予約してください。	生後1歳未満の乳児(標準的な接種時期:生後5か月～8か月)	指定医療機関 ・N.キッズレディースクリニック ・わかばファミリークリニック
個別接種 (ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・三種混合ワクチン、四種混合ワクチン、不活化ポリオワクチン、二種混合ワクチン、麻疹・風疹ワクチン、日本脳炎ワクチン、水痘ワクチン) ※平成26年10月1日より水痘ワクチンの定期接種が開始されました。	指定医療機関で予約してください。	ヒブ・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 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 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か月未満児 (2期)9歳～13歳未満の方 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で未接種の方 水痘 1歳～3歳未満児(2回接種)経過措置対象者3歳～5歳未満児(1回接種)	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 および北名古屋市、清須市の指定医療機関