
 **母子保健事業日程**

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種 別	対 象	受付時間
12月2日(月)	乳児健診	平成25年8月6日～9月2日出生児	午後1時～1時30分
4日(水)	幼児相談※1	1歳以上の幼児	午前9時30分～11時
5日(木)	乳児相談※2	1歳未満の乳児	
13日(金)	3歳児健診	平成22年10月～11月出生児	午後1時～2時
16日(月)	10ヵ月児健診	平成25年1月19日～3月16日出生児	


※1 ことばの相談、栄養士による栄養相談も行っています。
※2 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。

 **予 防 接 種 日 程**

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種別	対 象	受付時間
12月3日(火)	単独不活化ポリオ	生後3ヵ月～7歳半未満	午後1時15分～2時
12月9日(月)	B C G	予約制 (☎ 64・3775)	

※保護者の方がお連れください。

 **成人保健事業日程**

お気軽にご相談ください。

実施日	種別	受付時間	場 所
12月6日(金)	健康相談	午前10時～11時30分	安八温泉
	介護相談	午後1時30分～3時	
12月9日(月)	こころの相談	午前9時～11時	保健センター

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。事前に予約が必要です。☎ 64・7830 (なやみゼロ)

食について学ぼう！ ～栄養教室参加者募集～

栄養教室では、食生活を中心に、運動や休養を含めた健康づくりについて学びます。だしのとり方など料理の基本から始めてみませんか？仲間づくりの良いきっかけにもなります。

また、教室修了者の方は食生活改善推進員（ヘルスメイト）として、自分の健康づくりから家庭や地域の人々の健康づくりへと健康の輪を広げていく活動もできます。

1. 日 程

	実施日	時間	講義&実習内容
①	平成26年2月13日(木)	午前9時～午後1時 ④のみ 午後1時～午後3時	《講義》 食中毒、食品表示、生活習慣病を予防する食生活、健康づくりと栄養・運動・休養などについて
②	2月20日(木)		
③	2月27日(木)		
④	3月5日(水)		《実習》 ④のみ 貧血予防食などの調理実習、ウォーキング教室
⑤	3月13日(木)		

2. 対象者 安八町在住の成人の方

3. 場 所 保健センター（④のみ総合体育館アリーナ）

4. 料 金 材料費300円×4回、米1/2合×4回、テキスト代1,155円

5. 申込先 12月27日(金)までに、電話（保健センター ☎ 64・3775）でお申し込みください。