

保健相談センターだより

保健相談センター

☎ 683-4533

松茂町健康づくり計画〔12月の目標〕

アルコール性肝疾患を 減らしましょう!

《12・1月の主な事業》

※場所はいずれも保健相談センターです。

健康相談

※保健師による健康相談

日時：毎週火・金曜日 9:00～11:30

内容：血圧測定、尿検査他

※管理栄養士による個別栄養相談

日時：3日前までに要予約

内容：糖尿病・高脂血症・高血圧などの食生活について



12月は高血圧について重点的に健康相談を行います。

乳幼児健康診査・相談・教室

〈乳児健診〉

1月21日(水) 受付 9:30～11:00

該当：平成20年5・6月、平成20年9・10月生

〈1歳6カ月児健康診査〉

12月17日(水) 受付 13:10～13:40

該当：平成19年4月16日～7月15日生

〈育児教室〉

12月24日(水) 時間 10:00～11:30

内容：離乳食講習(試食・説明)

1月28日(水) 時間 10:00～11:30

内容：「赤ちゃんの病気と事故予防について」
「赤ちゃんとの関わり方について」

該当：平成20年7月～9月生

〈股関節脱臼健診〉

1月14日(水) 受付 13:30～14:00

該当：平成20年9月～11月生

〈育児相談〉

12月15日(月) 受付 9:30～11:00

該当：乳児から就学前の幼児

内容：計測、保健・栄養・歯科相談

〈離乳食講習(試食・説明)〉

12月24日(水) 時間 10:30～11:30

10:30までにお集まりください。

〈パパママ教室〉 時間 9:30～11:30

12月2日(火)：妊娠中の諸制度、歯について

12月10日(水)：妊娠中の栄養、乳房管理について

12月16日(火)：育児用品について、
赤ちゃんの観察とお風呂

健康教室(高血圧予防教室)

12月18日(木) 時間 10:00～11:30

内容：「私の血圧が上がる原因は何だろう？」

「高血圧予防の食生活」

定員：20名程度

申し込み締め切り 12月15日(月)

※電卓、筆記用具をご持参ください。



お酒と上手に 付き合う方法

12月、1月は忘年会、新年会とお酒を飲む機会が増えると思います。

「酒は百薬の長」と言われ催眠効果や気分がさわやかになるなど精神安定剂的な働きもありますが、過度の飲酒の常飲は肝障害やがんなどの様々な疾患を招いたり、アルコール依存症など精神的障害の要因になります。

次のルールを守って、体にやさしい飲み方をしましょう!

1. 楽しく飲みましょう
2. マイペースでゆっくりと
3. 食べながら飲みましょう
4. 自分の適量にとどめておきましょう
5. 週に2日は休肝日をつくりましょう
6. 遅くても夜12時までに切り上げましょう
7. 1年に1回は健診をうけましょう

