

ご利用ください!

移動健康相談

各種検査や健康相談などを実施します。
また、骨密度測定（負担額200円）や、シルバーリハビリ体操指導士による健康体操も体験できます。
日ごろの健康管理に、ぜひご利用ください。

【平成24年1月から2月に実施する移動健康相談】

実施日	時間	会場
平成24年 1月11日(水)	午前9時30分 ～11時30分	谷井田コミュニティセンター
2月9日(木)		きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

※予約制ではありませんので、時間内に直接会場にお越しください。

●移動健康相談の内容

- 骨密度測定（負担額 200円）
- 各種検査（尿検査、血圧測定、体重・体脂肪測定）
- 保健師による健康相談
- 管理栄養士による栄養相談
- 汁物の塩分チェック（ご家庭で作っている汁物半カップを、温めてお持ちください）
- シルバーリハビリ体操指導士による健康体操

問 健康増進課 ☎ 25-2100

あなたの骨は大丈夫？

～骨粗しょう症予防教室を開催します～

骨粗しょう症を予防するために

骨粗しょう症の原因となる骨密度の低下は、50歳代から急激に進むと言われています。特に、骨密度は女性ホルモンと関係があるため、更年期を迎えた女性は、より一層、骨密度を低下させない生活習慣を身につけることが大切です。

市では、日常生活の中で骨粗しょう症を予防していくため、骨粗しょう症予防教室を開催します。

骨粗しょう症になつてから骨密度を増やすことは困難です。まずは、ご自身の骨密度を知り、食事や運動習慣を改善しましょう。

【骨粗しょう症予防教室の日程】

日時	会場	申込期間・定員
平成24年 2月16日(木) 午後1時30分～4時 *受付時間は 午後0時30分 ～1時20分	伊奈公民館	平成24年 1月16日(月)～ 2月15日(木)まで 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く 定員 40人 (定員になり次第締め切り)
<p>●内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●骨密度測定（負担額 200円） ●骨密度測定の結果の説明 ●骨粗しょう症予防のための講話 ●骨粗しょう症予防のための運動（講話・実技） 		

※骨密度測定のみをご希望の方は、移動健康相談をご利用ください。

申問 健康増進課 ☎ 25-2100

保健カレンダー（1月）

○相談

	日時	会場
移動健康相談 (予約不要)	11日(水) 午前9時30分～11時30分	谷井田コミュニティセンター
こころの健康相談 (予約制)	18日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期日	時間	対象
3～4カ月児健診	30日(月)	午後1時～1時30分	平成23年10月生
1歳6カ月児健診	23日(月)	午後1時～2時	平成22年6月生
2歳児歯科健診	19日(木)	午後1時～2時	平成21年12月生
3歳児健診	11日(水)	午後1時～2時	平成20年11月生
パパママ教室（予約制）	14日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	13日(金) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	17日(火)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者
ポリオ（予防接種）	25日(水)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満児

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。