



## こんにちは



# 食生活改善推進員です

### ◆食生活改善推進員とは？

市が行う食生活改善推進員養成講座で、栄養や食生活・健康について学び、地域で食生活を通じた健康づくり活動をしています。



### ◆活動内容



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育や生活習慣病の予防を目的とした教室の開催や調理実習を行っています。



例えば…郷土の食材 土田かぼちゃを使用した食育教室  
 乳製品を使用した骨太教室 など

### ◆「しょっかいさん おすすめ! 健康レシピ」

健康づくりに役立つおすすめ献立を、今月号の広報(裏表紙に掲載)より紹介します。ぜひ作ってみてください!



### ◆講習会のお知らせ「減塩と野菜ワンプレート料理」

(市食生活改善推進員主催)

と き	1月22日(木) 午前10時～午後1時30分		
と ころ	清洲保健センター 2階栄養指導室		
内 容	生活習慣病予防のための講話と調理実習		
対 象	市内にお住まいの方	定 員	30名
参 加 費	500円	持 ち 物	エプロン
申 込	1月16日(金)までに健康推進課(清洲庁舎)へ(電話申込可)		

《成人保健事業》 ☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ

	名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
健康推進課	☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H26年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
	市民健康相談	1月21日(水)	春日保健センター	午後1時30分~3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
	☎心の健康相談	1月23日(金)	西枇杷保健センター	午後1時30分~2時20分 午後2時30分~3時20分 午後3時30分~4時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：臨床心理士(心の健康相談) 医師(うつ相談) 申込開始は実施日の2週間前から
	☎うつ相談	1月27日(火) 2月17日(火)	清洲保健センター		
	栄養相談	随時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日(午前8時30分~午後5時)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談				禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
高齢福祉課	☎市民健康講座 「からだの健康は歯と歯ぐきからめざそう! 8020」	2月10日(火)	にしびさわやかプラザ	午後1時30分~3時	内容：口腔の機能維持についての講話 申込開始は1月13日(火)から 詳細は28ページをご覧ください。

《母子保健事業》 ☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課(清洲庁舎)へ

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
母子健康手帳交付		1月 8日(木)	新川保健センター	午前10時30分~11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書
		随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分~午後5時	
パパママ教室		1月20日(火)	清洲保健センター	午後1時15分~1時30分	妊婦とその夫 テーマ 1月「妊娠中の歯と栄養」 2月「分娩・授乳」
		2月 3日(火)	春日保健センター		
☎母乳・卒乳相談		1月27日(火)	新川保健センター	母乳 午前9時30分~10時50分 卒乳 午前11時10分~	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は1月20日(火)から
乳幼児健康相談		1月27日(火)	新川保健センター	午前9時30分~10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談
離乳食講習会		1月20日(火)	清洲保健センター	午前9時45分~10時	離乳食初期~中期の方
乳幼児健診	4 か 月 児	1月 8日(木)	新川保健センター	午前9時30分~10時	1月はH26年 9月生まれ 2月はH26年10月生まれ
		1月22日(木)	春日保健センター		
		2月 5日(木)	西枇杷保健センター		
	10 か 月 児	1月16日(金)	新川保健センター	午後1時15分~1時45分	1月はH26年1・2月生まれ 2月はH26年3・4月生まれ ※当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関 で受診できます。受診券を発行しますので、健康 推進課へ母子健康手帳と印鑑を持参いた だき、申請してください。
		2月 2日(月)	新川保健センター		
	1 歳 6 か 月 児	1月22日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H25年4・5月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		1月15日(木)	西枇杷保健センター		
		1月29日(木)	清洲保健センター		
	3 歳 児	1月29日(木)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	1月はH23年11・12月生まれ 2月はH24年1・2月生まれ 持ち物：歯ブラシ、タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。
		2月 5日(木)	西枇杷保健センター		
2歳児相談 歯っぴい健診		1月 8日(木)	新川保健センター	午後1時15分~1時45分	H24年12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
2歳6か月児 歯なマル健診		1月15日(木)	西枇杷保健センター	午前9時15分~9時45分	H24年 6月生まれ
予防接種	★水痘予防接種がH26年10月から定期接種となりました。詳細は広報H26年10月号、市ホームページをご覧ください。 ★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る)でも予防接種ができるようになりました。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方。 【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後接種してください。				