

正月太りを解消していきましょう！

忘年会から始まり、お正月、新年会で楽しんで後、体重計にのってビックリした方も多いのではないのでしょうか。

おいしく食べて飲めることは、健康で幸せなことだと思います。ただし、体重が増えてしまった場合、食べたエネルギーが燃やされずに内臓脂肪が増えてしまったり、肝臓が疲れたりしてしまいます。

今年も健康で楽しく過ごせるよう、今のうちから適正体重に戻して努力をしましょう。

まずは今日からできること…よく噛んで食事をし、腹八分目の食事を実践してみましよう。



忘れていませんか？子どもの予防接種

予防接種は、受けることのできる期間が決まっています。子どものうちに受けるもので、忘れがちな予防接種も多くあります。接種を希望する場合は、早めに医療機関へ予約をしてください。

- ▶ 1歳児
2種混合（麻しん・風しん）、ヒブ・肺炎球菌・4種混合の追加接種
- ▶ 3歳児
日本脳炎Ⅰ期初回（2回接種）
- ▶ 4歳児
日本脳炎Ⅰ期追加
- ▶ 5・6・7歳児（小学校就学の1年前）
2種混合（麻しん・風しん）追加接種
- ▶ 9歳
日本脳炎Ⅱ期
- ▶ 11歳
2種混合（ジフテリア・破傷風）



予防接種を受けるには、予診票が必要になります。紛失した場合は、保健センターまでご連絡下さい。また、予防接種について不明なことがありましたら、ご相談下さい。

保健師／千葉

お知らせ

毎月、保健センターでは各種相談や教室を開催しておりますのでご利用ください。

男子厨房に入ろう会参加者募集

「ご飯を炊いたことのない方」でも気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、「自分の食事は自分で作れる」ように一緒に挑戦していきましょう。

●保健センター会場

2月12日（木）・2月19日（木）・2月26日（木）

●湯原ふれあい館会場

3月5日（木）・3月12日（木）・3月19日（木）

- 対象者 男性
- 参加費 1回100円
- 時間 午前10時～午後1時
- 内容 栄養講話・調理実習
- 持ち物 エプロン
- 申込み 参加希望の方はお電話ください。



●げんき塾～軽く汗をかきたい方におすすめ

日時 2月26日（木）午後1時30分から

●場所 保健センター

●内容 簡単エアロビクス・コアコンディショニング（体調改善運動といわれ、身体の調子が整うことを目的とし、筋肉をもとある状態に戻し普段使えていない筋肉を動かすことで本来の身体の状態へと導く運動です。）

●講師 フィットネスインストラクター 八巻 美奈子 氏

●持ち物 飲み物、上着、バスタオル

●その他 予約は不要です。 担当：太田

●リハクト～運動を始めてみたい方におすすめ

●実施日 2月4日（水）・2月18日（水）・2月25日（水）

●会場 湯原ふれあい館

①午前9時から

②午前10時から

③午後1時から

●その他 初めてのの方はご連絡ください。 担当：田村

●母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。 担当：千葉

●健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。 担当：千葉

●申込み 事前に予約が必要です。 担当：太田

●こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。 担当：小野

●実施日 2月13日（金）

●申込み 事前に予約が必要です。 担当：小野

●障がい者の地域活動

障がいをお持ちの方と障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。 担当：小野

月曜日から金曜日の午前10時～午後3時までサロンを予定しています。詳しい予定は保健センターまでお問い合わせください。 担当：小野