

## 高血圧健康相談

高血圧予防に関する相談を実施します。健診結果で、血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

自身の健康づくりにお役立てください。

### 開催日時・場所

- ①12月3日(水) 10時～12時 保健センター五所川原
- ②12月11日(木) 13時～14時 保健センター市浦
- ③12月26日(金) 10時～12時 保健センター金木

**定員** ①③保健師相談4名、栄養士相談4名まで  
② 保健師相談2名、栄養士相談2名まで

**持ち物** 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

**申込み** ①11月28日(金)、②12月5日(金)、③12月22日(月)までに、電話にてお申し込みください。

\*「健康づくり相談室」と併設になっています。

**申込先** 健康推進課 内線2364

## 乳幼児健診

**受付時間** 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート・健康診査票」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

**場所** 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年8月生まれ	1月6日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年6月生まれ	1月27日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談
3歳児健診 H23年7月生まれ	1月21日(水) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談、尿・耳・目の検査

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車できない場合は市役所一般駐車場、有料駐車場をご利用ください。

\*健診に来られない場合、すでに受診している場合はご連絡ください。

**問** 健康推進課 内線2368

## お詫びと訂正

広報ごしよがわら11月号、P20乳幼児健診3歳児健診の対象について、平成23年7月生まれと掲載しましたが、正しくは、平成23年6月生まれのお子さんです。

訂正しお詫びします。

\*対象のお子さんには、事前に書類を郵送しております。そちらも併せてご確認ください。

## 相談 子どもの 食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

**日時** 12月19日(金)

10時～11時30分

**場所** 保健センター五所川原

**持ち物** 母子健康手帳

**申込み** 相談日の2日前までに電話で予約してください。

**問** 健康推進課 内線2365

## お腹すっきり!!運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

**日時** 12月4日(木) 13:30～14:30(受付13:00～)  
12月17日(水) 18:30～19:30(受付18:00～)

**場所** 保健センター五所川原

**内容** 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

**講師** 健康運動指導士 鬼武由美子氏

**参加費** 無料

**対象** 医師から運動を制限されていない方

**定員** 各回40名

**持ち物** 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)

\*申込不要。直接会場へお越しください。

\*ケガ等については参加者の自己責任となります。

**問** 健康推進課 内線2364

## エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。

**内容**

- ・各月齢での成長(身体計測)
- ・発達の確認、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談
- ・子育て等に関する勉強会、情報交換

▷1月勉強会(11:00～)

**テーマ** 「子どもの応急手当」

消防署の救急隊員を講師に、人形での心肺蘇生法の体験が出来ます。

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル

**場所・日時**

- ・保健センター市浦  
1月8日(木) 10:30～11:30
- ・保健センター五所川原  
1月9日(金) 10:00～11:30
- ・保健センター金木  
1月23日(金) 10:00～11:30

**問** 健康推進課 内線2367