

# 12月の保健行事

## 12月の当番医

12月14日	大瀬戸内科	TEL854-8585	1月1日	平田眼科医院	TEL854-8880(午前のみ)
12月21日	倉田医院	TEL854-7050	1月2日	梶山医院	TEL854-2771(午前のみ)
12月28日	瀬尾医院	TEL854-2222	1月3日	酒井耳鼻科医院	TEL855-2629(午前のみ)
			1月4日	豊田レディースクリニック	TEL855-1913

★電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	10日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、 血圧測定・検尿・健康体操を行います。 母子健康手帳の交付等を行います。
	15日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	17日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	
	1月5日(月)	東公民館	10:00~11:30	
	1月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	15日(月)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養 (離乳食)等の相談に応じます♪
	22日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	1月5日(月)	東公民館	13:30~15:00	
	1月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
フッ素塗布	17日(水)	町民会館	13:30~14:30	要予約! 申込受付期間:12月1日(月)~12日(金) 申込方法:健康課窓口、または電話 (TEL855-1755) 料金:1,000円(当日納付書をお渡しします。) 持参物:いつも使っている歯ブラシとタオル
	18日(木)	西公民館		
ニコニコ教室	11日(木)	町民会館	10:00~13:00	〈調理実習〉 自分にあった食事はどのくらいでしょう? 要予約! 申込受付期間:~12月8日(月) 申込方法:健康課窓口、または電話 (TEL855-1755) 参加費:300円(材料代) 持参物:米0.5合、エプロン
	1月8日(木)		13:30~15:00	自分にあった献立を立てよう。
小児リハビリ教室	26日(金)	中央地域健康センター	11:00~14:00	☆うきうきクリスマス・パーティー☆
マスカットキッズ	12日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	★わくわくクリスマス・パーティー★
	1月9日(金)			親子あそび♪いろいろお話ししましょう♪

## 保健師だより

○ゆっくりよく噛んで  
食べ、食事の途中で  
中休み

脳から満腹という指令  
がくるのは、食べ始めて  
から約20分後。ゆっくり  
食べれば量は少なくても  
満腹感が得られます。

○品数は多く、  
食べる量は腹  
八分目。間食  
・お酒はほど  
ほどに!



○もう一品  
というときは

食事に物足りなさを感じ  
じたら、低カロリー食品  
(葉野菜・レタス・ほうれ  
ん草など 果菜・トマト・  
なすなど 根菜・大根・か  
ぶなど) やノー  
カロリー食品  
(きのこ類、海  
藻類、こんにゃ  
くなど)でもう  
一品プラス。



《生活プラン》  
○買い物は満腹時に

空腹時にいくとつい食  
べ物を買いきてしまっ  
たこと、ありませんか?

○こまめに歩  
いて運動量  
アップ

生活の中に  
取り入れやすいのが、歩  
くこと。まずは歩くこと  
からはじめましょう。



○毎日の  
体重チェックを

1日1回、時間を決め  
て体重を測り、毎日の体  
重の変化を見ていきましょ  
う。



生活習慣を改めること  
で肥満を予防・改善する  
ことができ、それに続く  
生活習慣病の予防にもな  
ります。肥満を防ぎ、自  
分に合った食生活・生活  
習慣を見直しましょう。

(健康課)