

〈乳幼児健康診査〉

前回受けられなかった方、相談したい方も、お気軽にお越しください。

▼ 乳幼児健康診査日程

区分	日時・場所	対象	持ってくるもの
3～4か月児	11月17日(火) 13時集合 保健センター	平成21年 7月11日～ 8月10日生まれ	母子手帳・問診票 バスタオル1枚
9～10か月児	11月25日(水) 9時～9時30分受付 町立三春病院	平成21年 1月生まれ	母子手帳・問診票 バスタオル・歯ブラシ
1歳6か月児	11月19日(木) 13時集合 保健センター	平成20年 3・4月生まれ	母子手帳・問診票 歯ブラシ・タオル コップ・尿
3歳6か月児	11月18日(水) 13時集合 保健センター	平成18年 5月生まれ	母子手帳・問診票 歯ブラシ・タオル コップ・尿

▼ 問 保健センター

☎ 62・5110

〈ポリオ予防接種のお知らせ〉

ポリオ予防接種を次のとおり実施します。

- ▼ 日時 11月18日(水)
- ▼ 場所 町立三春病院3階会議室
- ▼ 受付時間 午前9時～午後1時
- ▼ 持参品 予防接種予診票と

母子健康手帳

※三春病院に予備の予診票はありません。忘れずに持参してください。

昭和50年から52年に生まれた保護者の方は、特にポリオの免疫を保有している方が少ないため、お子さんがポリオワクチン接種を受けるときに再度ポリオワクチンの予防接種が受けられます。

ポリオワクチンの予防接種を希望される保護者の方は、事前に保健センターまで申し込みください。

▼ 問 保健センター

☎ 62・3166

〈私たちの健康は私たちの手で〉

三春町食生活改善推進員から正しい生活習慣がメタボ予防のポイントです。

メタボリック症候群を予防し、健康で元気な毎日を送るには、まず何よりも規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

★朝食をきちんととって、3食しっかり食べる。

朝食は、休んでいた体を目覚めさせる大切なエネルギー源です。食事は3食規則正しく！また、夕食が遅いと、就寝時間も遅くなり、朝食抜きにもつながります。夕食はな

るべく早めに、腹八分目がおすすめです。

★十分な睡眠と休養で、ストレスをコントロール

睡眠を十分とって、心身を常にリフレッシュ。趣味などを楽しんで、ストレスがたまらないように心がけましょう。

★お酒は適量で

お酒は高エネルギーです。1日の適量はビール中瓶(500ミリリットル)1本あるいは日本酒1合です。週に2日は休肝日をとりましょう。

★しっかりと禁煙!

禁煙は、がんにかかりやすさだけでなく、血圧、血中脂質を高め、その結果、動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中を引き起こします。

★栄養教室のお知らせ

管理栄養士の上田麗子先生が楽しくわかりやすく食のお話をしてくれます。どなたでもお気軽においでください。

▼ 日時 11月26日(木)

午後1時30分～2時30分

▼ 場所 保健センター

▼ 申込・問 保健センター

☎ 62・3166



〈ジャガイモの喫食によるソラニン類の食中毒について〉

ジャガイモを喫食したことによる食中毒が発生しています。原因はジャガイモの緑化した部分を十分に取り除いていなかったことによるものです。ジャガイモは家庭においてよく使われる食材です。ジャガイモを食べるときは、次のことに気をつけましょう。

- ① 未成熟で小さいジャガイモは、全体にソラニン類(有毒)が多く含まれていることがあるため喫食しない。
- ② ジャガイモの芽や日光に当たって緑化した部分は、ソラニン類が多く含まれているため、これらの部分を十分に取り除いて調理を行う。
- ③ ジャガイモは日光が当たると場所を避けて冷暗所に保管する。

▼ 問 保健センター

☎ 62・3166



福祉

〈家族のためのうつ病教室〉

うつ病と診断された方のご家族を対象に、家族教室を実施しています。4回シリーズで正しい知識や接し方を学びます。ひとりでは悩まずに、ご家族同士での交流や情報交換をしてみませんか。

▼ 対象

うつ病の治療を受けている30代から40代の方の家族

▼ 日時 毎週水曜日

午後1時30分から3時30分

▽ 第3期 11月18日(水)4回

▽ 第4期 1月6日(水)4回

▼ 場所 福島県精神保健福祉センター 福島市御山町8-30

▼ 問 福島県精神保健福祉センター

☎ 024・535・3556

〈障がい者職業能力開発促進月間〉

毎年11月1日から10日まで「障がい者職業能力開発促進月間」です。

福島県でもテクノアカデミー郡山等の訓練学校において、障がい者の職業能力開発に積極的に取り組んでいます。

就職への第一歩を踏み出したい障がい者の方や、やる気のある障がい者の企業等におかれましては、福島県立テクノアカデミー郡山まで、ぜひお問合せください。

▼ 問 福島県立テクノアカデミー郡山

☎ 024・944・1663

