

# 健康だより



子育てに役立つ情報をお知らせ

あさびー子育て応援ナビ **検索**



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800(平日午前8時30分～午後5時15分)

## 健康トピックス ～熱中症の対策をしましょう～

暑い日が続く季節となりましたが、熱中症の対策はできていますか。気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、エアコンなどを使用して暑さを避けましょう。また、こまめな水分補給も重要です。時間を決めてお茶を飲むなど、のどが渇く前に水分補給することを意識しましょう。



## 成人向けの事業

ところ:保健福祉センター



事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	<b>【来所】</b> 7月20日(木) 8月3、17日(木) <b>【電話】</b> 7月31日(月) 8月7、21日(月) 午前9時20分～11時20分	40歳以上の要支援・要介護認定を受けていないかた 先着各7人	<b>内容</b> 約15分で認知機能を高い精度で判別。結果を基に、保健師がアドバイス <b>申し込み方法</b> 電話で
8月の 元気まる測定	<b>【1コース 半日×2回】</b> ①8月2、9日(水)午前 ②8月8、15日(火)午後 ③8月17、24日(木)午前 いずれか1コース	いずれも市内在住の18歳以上のかた 先着各10人	<b>内容</b> 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせたプログラムシートを作成。結果を基に健康づくりをアドバイス <b>申し込み方法</b> 実施1週間前までに電話で

## パパママ教室(予約制)

ところ:保健福祉センター



内容	とき	時間	申し込み方法など
妊娠中の過ごし方 【栄養・歯のおはなし】	8月24日(木)	午前9時30分～10時30分	<b>申し込み方法</b> 7月18日(火)から左記二次元コードから <b>その他</b> 「だし活のすすめ」(下記)も同日開催
お産・沐浴の話 ※web開催(Zoom)	9月10日(日)	午前9時30分～11時	<b>定員</b> 先着40組 <b>申し込み方法</b> 8月14日(月)から左記二次元コードから

### 妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」(予約制)



**とき** 8月24日(木)午前10時45分から(1時間程度)

**ところ** 保健福祉センター

**内容** 管理栄養士による講話・実演、  
だしの試飲など

**対象者** 妊娠・子育て中のかた

**定員** 先着15人

**費用** 無料

**申し込み方法** 7月18日(火)から右記二次元コードから



### 職員出前講座～市政街Doo～

ガイド



健康課では、「あたまの元気まる」や、生活習慣病の予防講座などを出前講座として行っています。

また、高齢者の団体向けの身体的フレイル測定ができる「ザリッツを用いた元気まる測定」も行っています。

**ところ** 市内の公共施設など

**対象者** 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体

**費用** 無料

**申し込み方法** 開催希望日の1カ月前までに直接(事前に希望のテーマなどを電話で相談)