

成人保健事業

成人保健事業の予約・申込み・お問い合わせは西保健センター
(☎24-1551)へ

| 名称 | 実施日 | 会場 | 時間 | 対象・詳細 |
|-----------------|---------|---------|-------------|---------------------------------|
| 成人健康相談 | 2月6日(水) | 東保健センター | 13:30~15:30 | 持ち物：健康手帳 内容：血圧測定、尿検査、栄養・健康相談 |
| | 3月5日(水) | 西保健センター | | |
| 心の健康相談 (要予約) | 2月6日(水) | 東保健センター | 13:30~15:30 | 内容：不安・イライラ・不眠など心に関する健康相談 |
| | 3月5日(水) | 西保健センター | | |

お知らせ

離乳食講習会

- とき 2月27日(水) 午前10時~正午(受付:9時30分~)
- ところ 健康ドーム キッキングルーム
- 対象 生後5か月以上の乳児を持つ家族および離乳食に困りの方
- 定員 20人(先着順)
- 内容 離乳食の講話と実習
- 持ち物 エプロン、タオル、ふきん、三角巾、母子健康手帳、ボールペン
- 参加費 200円
- 申込み 2月20日(水)から25日(月)までに東保健センターへ。
- ※託児を希望される方は、5日前までに健康ドーム内の子育て支援室 ☎(22)7601へお問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種

- 平成19年10月15日から平成20年1月31日までの間に、指定医療機関以外でインフルエンザ予防接種を受けられた満65歳以上の方に、補助金を交付します。3月14日(金)までに東・西保健センターへ申請してください。
- 手続きに必要なもの
医療機関で使用した予診票、領収書、振込先が確認できる通帳等(株ゆうちょ銀行(旧郵便局)以外)、印かん
問合せ 東保健センター

1日の始まりは朝ごはんから

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重視されているのはなぜでしょうか。

朝食をとると脳のエネルギーの基となるブドウ糖を取り入れることができ、体を動かすエネルギーの補給になります。また、脳を起こし、寝ているときに下がった体温を上げます。

「朝は時間がない」などの理由で、朝食を食べない子や偏った食事のとり方をしている子が多いようです。朝食は、子どもたちが1日を元気いっぱい過ごすためのパワーの源です。大人自身が朝食の大切さを認識し、家族みんなで毎日とるように心がけましょう。

バランスのとれた朝食を

①から④がそろった食事をしましょう。

- ①パワーの源：主食
ごはん、パン、めん類、シリアル等
- ②筋肉や血の源：主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキ等
- ③体の調子を整える：副菜
野菜サラダ、おひたし、果物等
- ④汁物：飲物
みそ汁、スープ、牛乳等



※今まで朝ごはんを欠食していた方は、おにぎり等食べやすいものを少量でもとることから始めてみませんか。



日曜日、祝日に急病人が出たとき

休日診療

内科・小児科(9:30~16:30)

東部休日急病診療所
☎(23)0122
西部休日急病診療所
☎052(503)8277

救急病院をご紹介します
「救急医療情報センター」☎(81)1133

外科(10:00~17:00)

| 日付 | 外科 | 所在地 |
|----------|----------------------------|--------------|
| 2月 3日(日) | ハルククリニック ☎(25)8001 | 北名古屋市 徳重 |
| 10日(日) | 済衆館病院 ☎(21)0811 | 北名古屋市 鹿田 |
| 11日(月) | 遠藤外科・整形外科 ☎052(502)8841 | 清須市 西枇杷島町 |
| 17日(日) | 安田クリニック ☎(26)2020 | 北名古屋市 九之坪 |
| 24日(日) | 済衆館病院 ☎(21)0811 | 北名古屋市 鹿田 |
| 3月 2日(日) | しるしたクリニック ☎052(400)3755 | 清須市 西田中 |

歯科(9:30~11:30)

| 歯科 | 所在地 |
|-------------------------|--------------|
| 田中歯科 ☎052(409)8241 | 清須市 朝日天王 |
| 山村歯科 ☎(22)0029 | 北名古屋市 西之保 |
| 小島歯科医院 ☎052(400)3113 | 春日町 下之郷 |
| えきまえ歯科 ☎(25)2000 | 北名古屋市 九之坪 |
| 後藤歯科 ☎(23)7337 | 北名古屋市 中之郷 |
| 井上歯科医院 ☎(23)2633 | 北名古屋市 鹿田 |