

健康広場の問い合わせ・申込みは、健康推進課までお願いします。

健康推進課 ☎ (93) 4121 FAX (93) 2422

健康推進課 Twitter



7月の個別予防接種

母子保健班

※対象者には通知します。 ※契約医療機関への予約が必要です。
ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・ロタウイルス

令和3年5月生まれ

BCG 令和3年2月生まれ

4種混合 令和3年4月生まれ

MR (麻疹・風しん)・水痘 令和2年6月生まれ

日本脳炎 平成30年6月生まれ

かみかみ歯ッピー教室

母子保健班

※対象者には通知します。

日時 7月27日(火)

① 9:15 ~ 10:00 (インスタライブ配信)

② 10:15 ~ 11:00 (教室)

③ 11:15 ~ 12:00 (教室)

場所 すこやかセンター 定員 ②、③各10組程度

対象 令和2年8月・9月生まれの子どもと保護者

内容 むし歯予防の話、仕上げ磨きの実習

持ち物 母子手帳、バスタオル

夏休み親子クッキング教室

成人保健班

日時 ①7月28日(水) ②8月27日(金)
9:30 ~ 12:00 (予定)

場所 すこやかセンター 対象 年長児~小学生と保護者

定員 各回5組 費用 1人300円

その他 メニューは2品程度のおやつで、両日とも同じメニューです。①、②のどちらかを選び、申し込んでください。申込後、後日詳細を送ります。なお、託児はありません。

健診結果説明会

成人保健班

「健診結果が悪くなっているけれど大丈夫?」、 「健診結果について個別で相談したい」という人は、この機会を利用してください。希望する人は、電話で予約してください。

日時・場所

①すこやかセンター 9:30 ~ 11:30

7月7日(水)、8月25日(水)、

9月6日(月)、10月29日(金)

②北部コミュニティセンター

9:30 ~ 11:30 / 13:30 ~ 15:30

7月19日(月)

定員 各回4人

持ち物 健診結果、健康手帳 (お持ちの方のみ)

ストップ! ザ・むし歯

母子保健班

5月14日に行われた3歳児健診で、むし歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

Table with 3 columns: Name, Photo, Name. Lists children who were cavity-free at their 3-year checkups.

<五十音順・敬称略>

もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

日時 8月2日(月)

① 9:15 ~ 10:00 (インスタライブ配信)

② 10:15 ~ 11:00 (教室)

③ 11:15 ~ 12:00 (教室)

場所 すこやかセンター

対象 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者

定員 ②、③各10組程度 ※託児はありません。

内容 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など

持ち物 母子手帳、バスタオル、オムツなど

成田赤十字病院 公開健康講座

※詳しくは成田赤十字病院社会課にお問い合わせください。

日時 7月24日(土) 14:00 ~ 15:30

場所 赤坂ふれあいセンター<成田市赤坂2-1-14>

定員 50人

内容 もし乳がんと言われても困らないために
~乳がんの基礎知識~

申込み 成田赤十字病院社会課に電話 ☎ (22) 2311
または成田赤十字病院ホームページから受付。

「しっかり!筋力アップ教室」
事前説明会

成人保健班

ロコモティブシンドローム予防を目的として、順天堂大学の協力による専門プログラムを活用した、「しっかり!筋力アップ教室」を実施します。教室開催前に事前説明会を開催しますので、希望する人は必ず参加してください。

【事前説明会】

日時 8月12日(木) 10:00 ~ 12:00

場所 すこやかセンター

内容 教室の内容を正しく理解するための説明、
教室申し込み手続き

※提出書類をもとに、教室の参加の可否を判定します。

対象 40歳以上で市内在住で初めて参加する人
(運動が可能で介護が必要な人及び介護認定を受けていない人)

定員 40人

申込み 8月5日(木)まで ※申込み後に詳細を個別に通知します。

【筋力アップ教室】費用 5,000円

9月から令和4年2月までの間で、体力測定やトレーニング、栄養講座などを実施します。筋力アップ教室参加者のうち希望者に対し、フォローアップ教室(費用:4,000円)も実施します。

健康 コラム Vol. 7

富里市地区保健推進員コラム(日吉台小地区)

~食生活から夏バテを予防しましょう~



夏の暑さによる体調不良の総称を「夏バテ」といいます。夏バテの原因は、暑さによる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。元気に夏を過ごすためには、バランスの良い食事をとることが大切です。

夏バテを予防する食事のポイント

- 食事は1日3食、定期的に食べましょう。 ○食欲がない時も料理の組み合わせを工夫しましょう。
○麺類など単品に偏らないよう、食材をバランス良く組み合わせましょう。
○冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎは胃腸が冷えてしまい、食欲の低下に繋がるため注意しましょう。

夏バテ予防のレシピ



◆チキンラタトゥイユ 旬の夏野菜たっぷりのトマトの炒め煮です。

Recipe table with columns: Material (2 people) / Quantity, and Preparation method. Includes ingredients like chicken, tomatoes, and paprika.

7月の健康カレンダー

Calendar table with columns: Date (曜日), Event (行事), Location (場所), Reception Time (受付時間). Lists health checkups and consultations for July.