

保健だより

保健相談センターへ
お越しく下さい

今月のげんきちゃん



池田 咲樹ちゃん (H23. 4. 29 生) と
お母さんの智佳子さん (誠道町)

種 別	と き		対 象	その他
生活習慣病 相 談	12月11日(火) 1月8日(火)	13:30~15:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談	12月11日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳 幼 児 と 保 護 者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会	12月11日(火) 1月15日(火)	10:00~11:00	5 カ 月 ~ 8 カ 月 児 と 保 護 者 9 カ 月 ~ 1 歳 6 カ 月 児 と 保 護 者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
カウンセリング	12月26日(水)	14:00~16:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

6 カ 月 児 健 康 診 査

- ◆12月12日(水) 12:45・13:15
平成 24 年 5 月 生 ま れ の 乳 児
- ◆1月16日(水) 12:45・13:15
平成 24 年 6 月 生 ま れ の 乳 児

1 歳 6 カ 月 児 健 康 診 査

- ◆12月13日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 23 年 5 月 生 ま れ の 幼 児
- ◆1月17日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 23 年 6 月 生 ま れ の 幼 児

3 歳 児 健 康 診 査

- ◆12月20日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 21 年 11 月 生 ま れ の 幼 児

出張プレイルーム 子育て支援センター

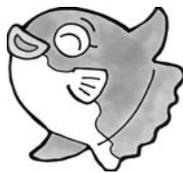
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。
親子で遊びに来てください。

- ◆12月11日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
- ◆12月16日(日) 9:30~11:30

シリーズ(209)

保健師の

ちょっと一言



健康 元気なうちから介護予防!

高齢期の健康づくりでは、今ある高齢期の心身の機能をできるだけ落とさないことが大切です。

高齢者が介護を必要とする原因は衰弱や認知症、骨折・転倒、関節の病気など生活機能の低下によるものが多く見られます。

まず、今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックするために、市では「基本

チェックリスト」を対象者に郵送し返信してもらっています。「基本チェックリスト」は足腰の状態、栄養状態、認知症やうつ傾向など、生活全般にわたる質問を答えることによって、自立した生活が送れるかどうかを確認するためのものです。市では「基本チェックリスト」の回答者で生活に機能低下が見られる人には心身の衰えを予防したり、回復を促すために介護予防事業を紹介しています。

担当する地域包括支援センターに相談すると、個々の状況にあった介護予防事業を提案します。

いきいきと暮らすために、早めに介護予防に取り組みましょう。

◎問い合わせ先

長寿社会課高齢者福祉係 (☎ 47-1039)