

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

メタボストップ！教室☆要予約

分かってはいても、なかなか改善できない内臓脂肪症候群「メタボ」。健康診断で「メタボ」の判定を受けた方や、おなか周りが気になるけど、なかなか実践への一歩が踏み出せない方など：これを期に、私達と食事や運動への取り組みのきっかけ作りをしませんか？

▼式根島地区

【とき】 1月14日（水）

【場所】式根島開発総合センター
※時間は追ってお知らせします。

▼新島地区

【とき】 1月21日（水）

【時間】 午後7時～9時

【場所】 さわやか健康センター

【内容】

メタボってどうして良くないの？
・太りにくいからだを作る運動の実践（実技含む）
・体脂肪を増やさない！食習慣のヒント

【対象】 特定健診、企業健診で「積極的支援」「動機付け支援」の方。その他、食事や運動について気をつけたい方。夫婦・家族一緒に受講も歓迎します。

【申込み締切】 各地区とも、前日の昼12時まで

子どもごはん入門教室☆要予約

離乳食を卒業しても、子どもの食べる機能や内臓はまだまだ発達段階。今回は「初期の子どものごはんとおやつ」をテーマに、お子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

▼式根島地区

【とき】 1月29日（木）

【時間】 午前9時30分～11時

【場所】式根島開発総合センター
【対象】 1歳半以上～3歳の親

子または児と保護者

▼新島地区

【とき】 1月30日（金）

【時間】 午前10時～11時30分

【場所】 さわやか健康センター

【対象】 1歳半以上～2歳の親子または児と保護者

※新島地区の3歳児対象子どもごはん教室は2月27日（金）に予定しています。

【内容】 幼児食初期の食事の解説&かんたんな調理実習と試食
【持ち物】 保護者→エプロン、子ども→汚れても良い服装でご参加ください。

※子ども用の飲み物（お茶・水）、普段使いのスプーン（親子とも忘れずに！）

【申込み締切】 前日の正午まで

（食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮下さい）

定期予防接種☆要予約

▼新島地区

【とき】 1月7日（水） 21日（水）

2月4日（水） 18日（水）

【時間】 午後3時半～4時半

【場所】 本村診療所

▼式根島地区

【とき】 1月8日（木）

2月5日（木）

【時間】 午後3時～3時半

【場所】 式根島診療所

【持ち物】 母子健康手帳、予約票

【予約締切日】

接種日の前週の金曜日まで

【お願い】 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

広報東京都

東京都ウイルス性肝炎

重症化予防推進事業

次の検査費用のうち、保険診療の自己負担分を助成します。

●平成26年4月1日以降に区市町村又は都保健所が実施した肝炎ウイルス検査を受け、結果が陽性であった方の初回精密検査（1回のみ）。

●肝炎ウイルスによる慢性肝炎・肝硬変・肝がんで治療中の方のうち、住民税非課税世帯に属する方の定期検査（年度内1回のみ）。

【問い合わせ】

福祉保健局疾病対策課
03（5230）4471

ボランティア 感謝状授与



11月20日、毎週介護予防教室が行われているさわやか健康センターへ副村長が訪れ、5年以上継続して、健康センターのボランティアをして下さっている2名の方に感謝状と記念品を贈りました。皆さん、長年のお手伝いありがとうございます。今後とも引き続きお手伝いをお願い致します。

【今回感謝状を授与された皆さん】

- ・宮川 明子 様
- ・狩野 郷子 様