

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

『動脈硬化を未然に防ぐ！』教室 ☆要予約

日本人の4大死因のうちの心筋梗塞や脳卒中などの原因となる「動脈硬化」。

これは血圧・血糖・コレステロールの値が**高くなり始め**た時、自覚症状が起きる前に食事や運動の生活習慣を改善すると予防効果が大きいことが分かっています。

そこで今回「動脈硬化予防」をテーマに健康教室を企画し

ました。

健康診断で「メタボ」の判定を受けた方や、血圧や血糖、コレステロールの値が上がってきた方など：年明けを機に、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？

【新島地区】

日時 1月13日(水)

午後7時～9時

場所 さわやか健康センター

【式根島地区】

日時 1月20日(水)

場所 式根島開発総合センター

対象 特定健診、企業健診で「積極的支援」「動機付け支援」の方。血圧、血糖、コレステロールの値が高めだった方。その他、食事や運動について気をつけたい方。夫婦・家族一緒の受講も歓迎します。

持ち物 健康診断の結果。運動の実技がありますので、動きやすい服・靴で参加ください。

予約締切 各地区とも、前日の昼12時まで。健康センターへ電話にて受付けます。

※健診結果の内容によっては医療機関の受診を勧める事がありますのでご了承ください。

『子どもごはん教室のお知らせ』 ☆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。

「幼児期のごはんと新島の郷土おやつ」を、お子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

【式根島地区】

対象 未就園児（1歳半以上～3歳）の親子または見と保護者。

日時 1月28日(木)

午前9時15分～10時45分

場所 式根島開発総合センター

【新島地区】

対象 未就園児（1歳半以上～2歳）の親子または見と保護者。

※新島地区の3歳児対象子どもごはん教室は2月26日(金)に予定しています。

日時 1月29日(金)

午前10時～11時30分

場所 さわやか健康センター

内容 幼児期の食事の解説&かんたんな調理実習と試食

持ち物 保護者は、エプロン、子どもは、飲み物(水、お茶)汚れても良い服装で参加ください。

申込締切 前日の昼12時まで
(食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください)

育児学級『親子ヨガ』

子育てをしている保護者の皆さん、親子で遊ぶ時間やリフレッシュする時間がありますか。事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装でお越しください。新島と式根島合同で行いますので、式根島の方もぜひご参加ください。

日時 1月21日(木)

午前10時～11時

場所 さわやか健康センター
(10分前から受付を行います。)

対象 保育園入園前のお子さんとその保護者、地域の方

持ち物 母子健康手帳、出席カード、おむつ、飲み物、タオルなど



定期予防接種☆要予約



【新島地区】

日時 1月6日(水) 20日(水)

2月3日(水) 17日(水)

午後3時～4時半

場所 本村診療所

【式根島地区】

日時 1月7日(木)

2月4日(木)

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。