

健康衛生課からのお知らせ

●申込・問合せ先 保健センター 健康衛生課
〒639-0251 逢坂1-506-1
☎77-3965 FAX 77-0939

◆感染症予防や気象警報など状況によっては行事を中止・変更・延期することがありますので、市ホームページにてご確認ください。健康衛生課までお問い合わせください。

行事	日時	場所	対象・定員	内容など	申込方法
健康体操教室	5月19日(月) 6月16日(月) 10:00~11:30	総合福祉センター2階多目的室	香芝市民	手軽に始められる簡単な体操 主催:香芝市健康運動普及推進員協議会	申込不要 (直接お越しください)
料理講習会「乾物・缶詰を使った料理~いつもと違うアレンジで楽しんでもみませんか~」	6月4日(水) 9:30~12:00	総合福祉センター3階調理実習室	20名	持ち物:エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具、700円(材料費) 主催:食のサポーターかしば	電話または窓口(先着順)

暑い時期に向けて備えましょう!

暑くなると熱中症の危険が高まるため、今の時期から暑い時期に向けて備えましょう!

①暑さに体を慣らしましょう!

体を暑さに慣れさせて熱中症になりにくくする対策を暑熱順化といいます。

暑くなり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

暑さに慣れるのは数日から2週間程度かかるため、余裕をもって暑さに備えましょう。

【暑熱順化の方法(目安)】

ウォーキング→1回30分 週5回 ジョギング→1回15分 週5回

水分を補給し、その日の気温や体調に合わせて無理のない程度に行ってください。

②エアコンの試運転をしましょう!

室内での熱中症を防止するため、ご家庭で早期にエアコンの試運転を行い、お家の中での熱中症を防止しましょう!



市HP



5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。

この機会に、ご自身のために、周りのかたのために禁煙について考えてみませんか。



厚生労働省
e-ヘルスネット

児童福祉課からのお知らせ

●申込・問合せ先 児童福祉課
〒639-0251 逢坂1-374-1
☎79-7522 FAX 79-7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	5月13日(火) 5月29日(木) 9:30~11:30	保健センター	妊娠5か月(妊娠16週)以降の妊婦とその家族 各日6組(1組2名まで)	【助産師による講話】 ・妊娠期から育児期までのおはなし ・沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの妊婦体験 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
離乳食教室	①5月21日(水) ②5月28日(水) 10:00~11:00	総合福祉センター3階調理実習室	乳幼児と保護者 ①4か月児以降 ②7か月児以降 各日15組	①離乳食をはじめよう(1回食~2回食) ②レパートリーをふやそう(2回食~3回食) いずれも作り方の見学(試食は希望される保護者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具(抱っこひもをお持ちのかたはご持参ください)
乳幼児相談	5月12日(月) 5月27日(火) ①9:00~②9:30~ ③10:00~	保健センター2階	乳幼児と保護者 ①4組 ②③9組	・保健師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル
歯びか教室	5月27日(火) ①9:15~9:45 ②10:00~10:30 ③10:45~(各15分)	保健センター2階	乳幼児と保護者 ①1歳6か月児未満 ②1歳6か月児以降 ①②各時間帯8組 ③4組	①むし歯予防・歯みがきのお話 ②仕上げみがき・定期受診のお話 ③歯科衛生士との個別相談 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②は歯ブラシ(子どもがみがく用と保護者が仕上げする用の2本)

~妊娠かな?と思ったら早めに医療機関を受診しましょう~

妊娠判定受診料の補助について

市民税非課税世帯・生活保護世帯のかたには、妊娠判定受診料を補助します。該当するかたは、児童福祉課へお問い合わせください。

◆回数・公費負担額 1回につき上限7,000円(年度内2回まで)

◆補助内容 妊娠判定に要する診察および尿検査(必要に応じて超音波検査)



市HP

