

平成19年4月1日から 健康増進課がきらら館に統合されます。

合併時より健康福祉部健康増進課ではきらら館とゆうゆう館で事務を行ってきましたが、問い合わせ先や検診申し込み先が地域により2箇所となるなど分かりづらく、住民の方にはたいへんご不便をおかけしました。

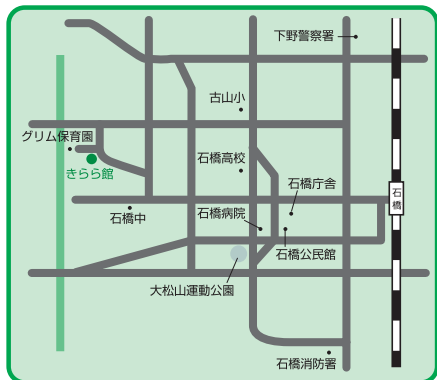
そこで、健康増進課窓口の一本化を図り、よりスムーズに保健事業を行うため4月1日から事務所を統合し、きらら館1箇所ですべての事務を行うことになりました。

なお、ゆうゆう館でも、下記のとおり健康相談窓口を設けることとなりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

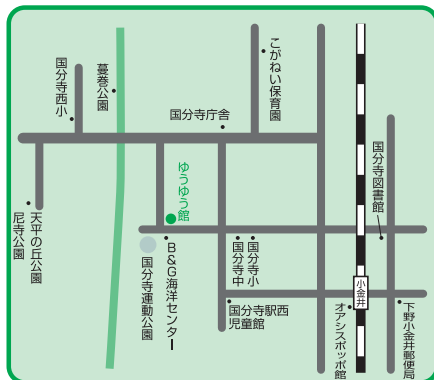
なお、乳幼児健診、予防接種、住民健診など保健事業は今までどおりきらら館及びゆうゆう館で実施いたします。

1. 健康相談窓口及び母子健康手帳の交付申請

窓 口	受付時間 (ただし、土・日・祝祭日・年末年始を除く)
きらら館内 健康増進課	健康相談 月曜日 午前9時～11時 母子手帳交付 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
ゆうゆう館内 健康相談窓口	健康相談及び母子手帳交付 月・水・木曜日 午前9時～11時
南河内庁舎 健康相談窓口	健康相談及び母子手帳交付 火・金曜日 午前9時～11時



きらら館



ゆうゆう館



南河内庁舎

2. 各種保健事業 (住民健康診査、健康教育、乳幼児健診、予防接種等) の申し込み・問い合わせ先

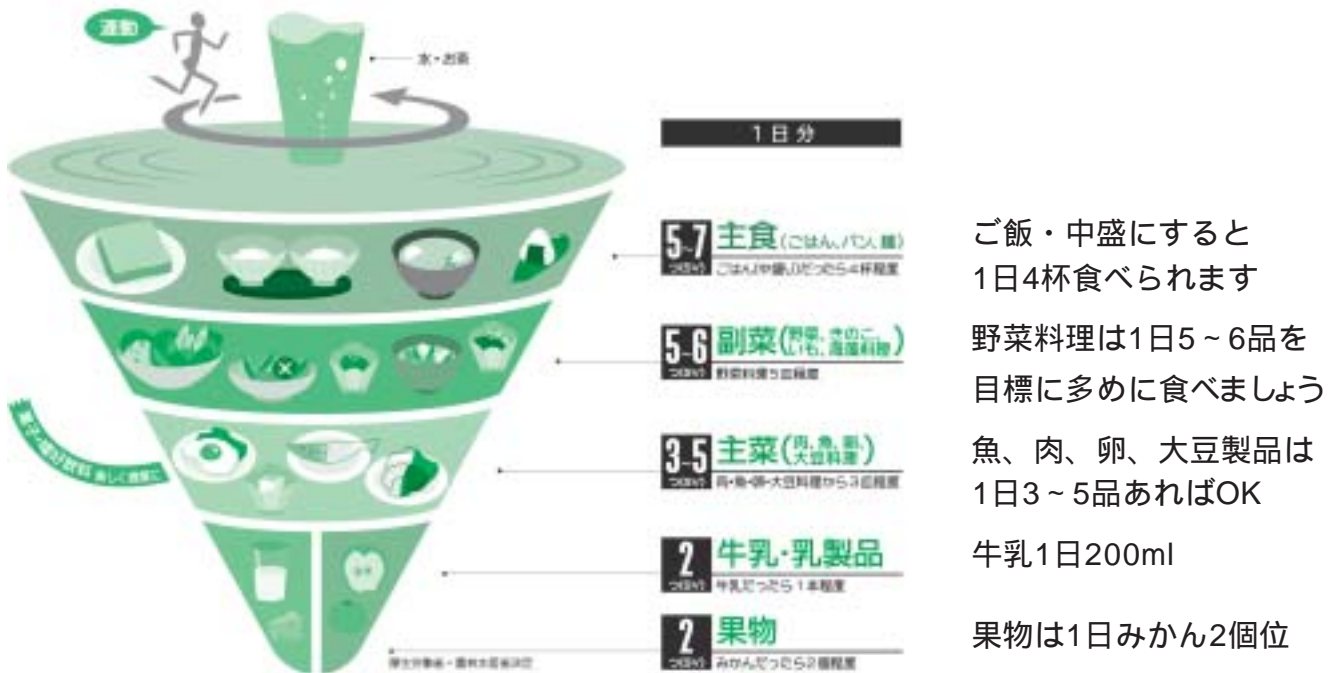
健康増進課 (保健福祉センターきらら館内) ☎52-1116

げんき・にこにこ・健康こらむ

『食事バランスガイドを知っていますか?』

「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかがひと目でわかる便利なコマです。食事の望ましい組み合わせや量がイラストでわかりやすく示されているので、下野市では糖尿病予防教室やマタニティ教室、親子料理教室など幅広い年代に活用しています。

普段の生活に取り入れて、健康的な食生活を心がけてみてはいかがでしょうか。



食事バランスガイドの見方

上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分けられ、自分の年齢や活動量にあわせて1日に必要な量を、料理数「1つ、2つ」で選びます。このイラストの料理例を合わせるとおおよそ2,000kcal(ほとんどの女性と、活動量の少ない男性向)です。

朝食を欠かさず三度のご飯をしっかり食べ、副菜の野菜料理を多目にとりましょう。

油を使った料理を少な目にする事で食事のバランスを良くしましょう。

果物、乳製品も毎日食べるようにしましょう。

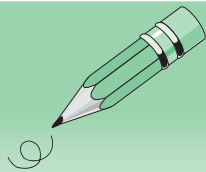


毎月19日は食育の日です。
2月19日(月) 食生活改善推進員がジャスコ
小山店において食育のPR活動を行います。

*広報3月号では、メタボリック症候群についてお知らせします。

問い合わせ先

健康増進課(保健福祉センターきらら館内) ☎52-1116



保健メモ

2月号

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
2月19日(月)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月21日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成18年11月・12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
		13:00 ~ 13:30	平成18年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月22日(木)	4か月児健診	13:30 ~ 14:00	平成18年10月生(石橋)	きらら館
		9:30 ~ 11:00	概ね2歳~就学前のお子さん	ゆうゆう館
2月25日(日)	フッ素塗布	9:30 ~ 11:00	概ね2歳~就学前のお子さん	ゆうゆう館
2月27日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
	ポリオ予防接種	13:30 ~ 14:00	生後3か月~90か月までのお子さん で、2回接種していない方(国分寺)	ゆうゆう館
2月28日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成18年11月・12月生(石橋)	きらら館
3月 1日(木)	3歳児健診	13:30 ~ 14:00	平成15年12月生(石橋)	きらら館
3月 2日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	8か月~1歳6か月未満のお子さん リトミックを行います	きらら館
3月 6日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
3月 8日(木)	育児相談	9:30 ~ 11:30	就園前のお子さん	ゆうゆう館
	1歳6か月児健診	13:30 ~ 14:00	平成17年8月生(石橋)	きらら館
3月 9日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
3月12日(月)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成15年12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月13日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
3月14日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成18年11月・12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	ポリオ予防接種	13:30 ~ 14:00	生後3か月~90か月までのお子さん で、2回接種していない方(石橋)	きらら館
3月15日(木)	1歳6か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成17年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	9か月児健診	13:30 ~ 14:00	平成18年6月生(石橋)	きらら館
3月10日(土)	フレッシュババママ教室Bコース	9:15 ~ 9:30	事前に申し込みをされた方	ゆうゆう館
3月19日(月)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月20日(火)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成18年11月・12月生(石橋)	きらら館
		13:00 ~ 13:30	平成18年11月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月22日(木)	4か月児健診	13:30 ~ 14:00	平成18年11月生(石橋)	きらら館
		10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館

問い合わせ先

石橋地区は保健福祉センターきらら館 ☎52 - 1116

国分寺・南河内地区は保健福祉センターゆうゆう館 ☎43 - 1232