



Health Information

メタボ予防教室の参加者募集

この機会に内面から健康になりませんか。

●対象者

40歳以上で健診を受診した方で

- ①食生活を見直したい方
- ②健康づくりのための運動に興味がある方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

●日程

3月15日(木)

きらら館 研修室

●時間

午前9時30分～午後1時

●内容

- ・低カロリー食の試食
- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・自分の食事を見直そう！食事にに関する耳寄り情報をお伝えします。
- ・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう！
- ・室内でできる楽々運動の紹介

●持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル、運動用の水、エプロン、三角巾

●申し込み

教室開催日の1週間前までにお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

健康相談室が4月から変更になります

母子健康手帳の発行や子育て、予防接種についての相談、健康診断についての相談等が平成24年度から変更となりますので、お知らせします。

保健福祉センター「きらら館」

健康増進課 月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

☎(52)1116

FAX(52)3712

保健福祉センター「ゆうゆう館」

健康相談室 火・木曜日

午前8時30分～正午

☎(43)1232

FAX(43)1235

※南河内健康相談室は、平成24年3月30日で閉鎖となります。お手数をお掛けし

ますが、きらら館又はゆうゆう館での相談・申請等をお願いいたします。

●問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

Eメール：kenkouzoushin@hinoatsuke.g.jp

子ども予防接種週間

3月1日(木)～7日(水)

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

この期間について、土・日曜日等に予防接種を受けられる市内の医療機関は、次のとおりです。一部実施していない日や時間がありますので、接種希望者は事前にご確認のうえ、必ず予約をしてください。

○海老原医院

☎(44)0163

○グリムこどもクリニック

☎(51)1515

○佐藤内科

☎(53)1305

○ふじたクリニック

☎(51)2727

○宮澤クリニック

☎(44)3309

献血にご協力ください

●日時

3月21日(水)

午前9時30分～正午

午後1時～4時

●会場

国分寺公民館

●献血方法別の献血基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
1回献血量	300mL～600mL (体重別)	400mL以下	200mL	400mL
年齢	18歳～69歳	男性：18～69歳 女性：18～54歳	16歳～69歳	男性：17～69歳 女性：18～69歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上		男女とも50kg以上	

※血小板成分献血の対象の男性で、65歳から69歳の方は、60歳から64歳までの間に献血経験のある方に限られます。

●問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116