

教室・講座

みそ汁塩分測定会

おうちのみそ汁計ってみ
そ！

平成23年度市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査によると、「味噌汁、漬物を1日2回以上とっている」と答えた市民の割合は29.2%となっています。

塩分は調味料だけでなく加工食品などにも多く含まれており、加えて味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか？

- 日時 11月20日(水)
- 受付 午前9時30分～11時
- 場所 きらら館 会議室
- 定員 10名(先着順)※前日までにお申し込みください
- 費用 無料
- 持ち物 味噌汁(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(52) 1116

糖尿病予防教室

適正な食事と運動について学んで、自分にできそうな予防のヒントを見つけてみませんか。

■対象者

・糖尿病要指導者の方またはその家族
・糖尿病治療中で運動可能な方

■定員 30名程度

■場所 きらら館 研修室

■費用 無料

■日程 (全2回)

① 11月21日(木)午前9時30分～午後2時30分

・糖尿病ってどんな病気？
・食品交換表を学ぼう

Part 1

・運動をしましょう

・糖尿病予防の食事の試食
持ち物・筆記用具、運動可能な服装、エプロン、三角巾

② 11月26日(火)午前9時30分～午後2時30分

・食品交換表を学ぼう
part 2

・糖尿病クイズ
・食事バイキングをしよう(試食)

持ち物・筆記用具

■申込期限 11月14日(木)

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(52) 1116

■ 保健メモ ■ 11月号 11月16日→12月15日

月 日	受付時間	内 容	対 象 者	場 所
11月18日(月)	13:00～14:00	9か月児健診	平成25年1月生まれ	ゆ
11月19日(火)	13:15～13:30	フレッシュママ・パパ教室 レッスン2	出産予定日が平成26年1月～3月の方 事前申し込み必要	き
11月20日(水)	9:45～10:00	赤ちゃん広場	平成25年8月生まれ	ゆ
11月25日(月)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ)	事前申し込み必要	ゆ
11月26日(火)	13:00～14:00	4か月児健診	平成25年7月生まれ	ゆ
11月27日(水)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要	き
	9:45～10:00	ポピーくらぶ	育児相談:0歳～就学前のお子さん リトミック:1歳6か月～就園前のお子さん	ゆ
12月1日(日)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要	ゆ
12月2日(月)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ)	事前申し込み必要	き
12月3日(火)	13:00～14:00	3歳児健診	平成22年9月生まれ	ゆ
12月4日(水)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要(女性限定日)	ゆ
	9:45～10:00	ポピーくらぶ	育児相談:0歳～就学前のお子さん リトミック:1歳6か月～就園前のお子さん	き
12月10日(火)	13:00～14:00	1歳6か月児健診	平成24年5月生まれ	ゆ
12月11日(水)	9:45～10:00	赤ちゃん広場	平成25年9月生まれ	ゆ
12月13日(金)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ)	事前申し込み必要	南
12月15日(日)	8:00～10:00	集団検診 (特・後・が・ヤ・子)	事前申し込み必要	き

■内容:特・後・が・ヤ…特定健診・後期高齢者健康診査・がん検診・ヤング健診 子…子宮頸がん受診可能の日

■場所:ゆ…ゆうゆう館 き…きらら館 南…南河内公民館