



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

健康どいつニカタ

11月になり、すっかり秋になりました。食べ物もおいしく、身体も動かしやすい時季で「食欲の秋」「スポーツの秋」と言われます。

「健康」の尺度は人それぞれです。食べ過ぎや運動不足…。自分にとって、心身ともに健やかに保つために、必要なミカタ（見方・味方）を考えてみましょう。

健診結果の見方

●今年度の集団検診

- ・平成 29 年 1 月 15 日(日)
8 時～9 時 きびドーム
 - ・平成 29 年 2 月 12 日(日)
8 時～9 時 鳥屋城公民館
- ※事前に申し込みが必要です！
お早日に金屋庁舎健康推進課まで。

●今年度の健康相談

- ・毎月第一水曜日 9 時～11 時
きび保健福祉センター
- ・毎月第一火曜日 9 時～11 時
清水保健センター

このほか、毎月の健診・健康相談などの詳しい日時は、次ページの「健康応援スケジュール」でご確認ください。



健診は疾病の早期発見だけでなく、自分の身体を知り、病気を予防するという見方もあります。保健センターや医療機関で実施している特定健診やがん検診を受けてみましょう。

保健センターでは、健診以外にも健康相談を実施しています。その際にも、健診結果の見方を保健師が無料で説明します。ぜひご利用ください。

「時間」「家族・友人」といつニカタ

●「時間」

24時間全力疾走で走り続けるわけにはいきません。メリハリをつけることが大切。「家族と過ごす時間」「自分へのごほうびの時間」「睡眠時間」「働く時間」など、自分なりに時間を上手に使って、時間を味方にしましょう。

●「家族・友人」

すぐに助けてくれる存在や、何でも話ができる存在がいることは、心の

の安定や余裕につながります。自分にとって支えとなってくれる家族や友人を味方にしましょう。

あなたにとっての健康

「健康」と一口に言っても、その尺度は人それぞれ。また、数値だけでなく健康ははかれるものでもありません。今は携帯電話やスマートフォンなどで、すぐに何らかの情報が手に入ります。そんな中、いろいろなものや考えの見方、自分を取り巻く出来事・人間関係を味方につけて、自分にとっての「健康」を見直してみてください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

| | 開設日 | |
|--------------------|--|-------------------------------|
| 子育て悩み事相談 | 月曜日 (要予約) | ◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30 |
| ほっとルーム&子育て相談 | 火曜日 ～木曜日 | ◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30 |
| あそびのひろば | ◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。 | |
| 「たまたまこ」さんの絵本の読み聞かせ | 0～1歳半 | 奇数月の第1金曜日(午前中のみ) |
| | 1歳半～就学前 | 偶数月の第2金曜日(午前中のみ) |
| にこにこひろば | ◆対象…1歳半～ ◆場所…鳥屋城公民館 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00 | |
| ベビーマッサージ講習 | 母と子の健康づくり運動協議会有田市部が実施する、ベビーマッサージのお誘いです。 ◆講師…ロイヤルセラピスト協会認定講師 向山千恵先生 ◆日時…11月28日(月) 10:00～11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2カ月ごろから1歳ごろまでの赤ちゃんともママ ◆定員…20人(要申し込み) 無料でご参加いただけます。子育て支援センターへお申し込みください。 | |

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]