

## 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談会を実施します。

### 子育て支援センターつくし

■日程 7月4日(月)

※奇数月に実施予定です。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・保育士

■会場

子育て支援センターつくし

(ゆうゆう館内)

子育て支援センターみるく

■日程 7月25日(月)

※奇数月に実施予定です。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターみるく

(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

## 教室・講座

### 「みそ汁塩分測定会」「おうちのみそ汁測ってみそ！」

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどれ位の塩分が含まれているか測ってみませんか？

■日時・場所

7月8日(金)南河内公民館

8月23日(火)ゆうゆう館

■実施時間

午前9時30分～10時

午前10時～10時30分

■定員

各時間帯15名(先着順)

※前日までにお申し込みください。

■持ち物

みそ汁またはスープ

(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)

※参加された方には、小さじファミリーをプレゼントします。

## ヘルシースタート教室

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスをします。お子さんと一緒にぜひご参加ください。

■日時 7月25日(月)

午前9時45分～11時45分

(受付：午前9時45分～10時)

※血圧測定をしますので、10時までにお越しください。

■場所

ゆうゆう館大ホール

■対象者

平成27年12月・平成28年1月生まれの子後6～7か月児をもつ保護者

■持ち物

母子手帳

■定員

約20名

■内容

・自分や家族の食事について振り返ってみよう

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

・血圧測定

■申込締切

7月19日(火)

■申込方法  
電話または左記のQRコードからお申し込みください。



## 個別健康教育(糖尿病)

あなたのライフスタイル等に合わせた健康教育を行います。生活習慣を改善したい方は、ぜひご参加ください。

■実施期間

8月～平成29年3月

■対象者

健康診断を受診し、①②③のいずれかに該当する人

①空腹時血糖…110～139mg/dl

②随時血糖…140～199mg/dl

③ヘモグロビンA1c

…5.6～5.9%

※インスリン注射および血糖値を下げる薬を内服中の方を除きます。

■実施内容

・面接6回

(日程についてはスケジュールに基づいて応相談)

※1回の面接時間は30分～1時間程度です。  
※保健師と管理栄養士が食生活や生活習慣についてお聞きし、ライフスタイルに応じたアドバイスを血糖コントロールの支援を行います。  
・血液検査4回

(指定日の2日間より選択)

※申し込みされた方には、今後のスケジュールについて通知します。

■初回面接日時

8月1日(月)、8月4日(木)

午前10時～正午

(受付：午前9時45分～10時)

※希望日をお選びください

■会場

ゆうゆう館小ホール

※血液検査は石橋総合病院にて実施します。

■費用

無料(血液検査も無料)

■定員

10名程度

■申込期限

7月22日(金)