

## 相 談

### 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳・離乳食に関しての相談をお受けします。

■日時 2月27日(木)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状（乳幼児健診でもらった方）

■申込期限 2月25日(火)

※同日、管理栄養士による離乳食講座（予約不要）を開催します。対象となる方には通知を送付します。

### 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を実施します。

#### 子育て支援センターゆりかご

■日時 2月17日(月) 午前9時～11時

■相談員 臨床心理士・保育士

■場所 あおば保育園

#### 子育て支援センターみるく

■日時 3月9日(月) 午前9時～11時

■場所 わかば保育園

■相談員 臨床心理士・保育士

※初めて利用される場合には防犯対策のため入館者登録(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

### フレッシュママ・パパ教室



安心して出産を迎えるための準備を一緒にしましょう！

#### レッスン1

■日時 2月19日(水) 午前9時30分～正午

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事など

#### レッスン2

■日時 3月5日(木) 午前9時30分～正午

■内容 産後の経過、赤ちゃんの特徴など

#### 共通事項

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が令和2年4月～6月の方

■持ち物 母子健康手帳・父子健康手帳・飲み物・スリッパ

■申込期限 各レッスンの2日前まで

### 健康づくり基礎教室



健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意。生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

■日時 3月17日(火)

午前9時30分～午後1時45分

■場所 市役所

■対象者 市内在住の40歳以上の方で、健康診断を受けた方

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る（試食あり）

■持ち物・服装 健診結果、飲み物（水かお茶）、筆記用具、運動ができる服装

■定員 20名

■申込期限 3月10日(火)

## ちよこつと健康メモ

### 冬の脳梗塞や心筋梗塞にご用心

急激な温度変化によって血圧が上昇しがちな冬、減塩と寒さ対策で、血管への負担を減らしましょう。

#### 減塩を意識した食習慣を

皆さんは、一日に摂取してもよい塩分量をご存知ですか？国の基準では、男性は8g未満、女性は7g未満、高血圧の方は6g未満です。食事を1日3回摂ると、1食に摂れる塩分量は約2g程度です。

塩分量の目安は、家庭で作るみそ汁で約1.5g、カップラーメンは約5～7gあるといわれています。

減塩のためには、汁物や麺類、鍋料理は1日に

1回までとし、麺類は汁を残すように心がけると効果的です。

#### 寒さ対策も忘れずに

冬場の家の中は、意外と寒暖差が大きいものです。布団から出る前に部屋を暖める、入浴前に脱衣所・浴室を暖めておく、夜中のトイレは羽織物と靴下を身につける、トイレの便座を温めておくなど、寒暖差をできるだけ減らす対策が有効です。

また、健康管理の目安として、家庭でも毎日、朝晩の決まった時間に血圧を測定する習慣をつけるとよいでしょう。

※正常血圧値は、上は130mmHg以下、下は85mmHg以下です。