

相談

【】 子どもの健康相談

誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？精神科医の「こころの健康相談」を実施します。

■日時 11月28日(火)

午後2時～4時

※11月21日(火)までにご予約をお願いします。

■場所 健康増進課

■相談員 精神科医

■料金 無料

【】 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を、市内の子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

■子育て支援センターつくし

■日時 11月20日(月)

午前9時～11時

■相談員 心理士・保育士

■場所 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

■日時 11月20日(月)

午前9時～11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■場所 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

【】 小山地区医師会主催 市民公開講座

■日時 11月26日(日)

午前11時～正午

■場所 きらら館

■定員 100名程度

■参加費 無料

■申し込み

予約は不要です。直接会場にお越しください。

■演題 人生100年時代の養生訓

■講師 地方独立行政法人新小山市市民病院理事長・病院長

島田 和幸先生

※しもつけ健康マイレージの対象事業となりますので、スタンプカードをお持ちの方は当日お持ちください。

【】 フレッシュママ・パパ 教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられる、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように実施しています。ご夫婦でもママだけの参加も可能です。

■レッスン1

■日時 11月22日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■レッスン2

■日時 12月7日(木)

午前9時30分～正午

(開始15分前から受付)

■内容

お産の経過・産後の生活について・DVD上映

■レッスン1～2共通

■申し込み

各レッスンの2日前まで

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 出産予定日が平成30年1月～3月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

※お父さんが参加される方は父子手帳もお持ちください。

■申込締切

各レッスンの2日前まで

【】 ヘルシースタート教室

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します。

■日時 11月29日(水)

午前10時～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29年4・5月生まれの生

後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■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

■申し込み

11月22日(水)

■申込方法

電話または左記のQRコード

でお申し込みください。



11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です

●糖尿病は痛みなどの自覚症状が無いため放置してしまいがちですが、糖尿病で一番怖いのは合併症です。

合併症の一つである腎症は、人工透析につながります。

下野市の国民健康保険加入者の人工透析患者のうち62.2%が糖尿病に罹患しています。

●糖尿病を予防するためには

- ①菓子やアルコールなどの、嗜好品の摂りすぎが、血糖値を上げる原因の一つとなります。嗜好品は時間と量を決めて食べましょう。
- ②食事をバランスよくたべましょう。特に、主食の減らしすぎは、嗜好品の食べ過ぎにつながります。

③年に1回は健康診断を受診し、自分の健康状態を確認しましょう。