

◎女性のための骨粗鬆症予防セミナー

骨粗鬆症とは、骨密度が低下し、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、少しの衝撃でも骨折をしやすくなります。特に女性や高齢者に多くみられる疾患で、閉経や加齢が原因といわれています。

ぜひ、この機会にセミナーに参加して、早めの予防を心掛けましょう。

●対象 40歳以上の女性

とき・ところ	講師	内容
7月12日(木) 小野田保健センター	瀬戸病院 院長 瀬戸 信夫	◆ 13:15 ~ 受付 ◆ 13:30 ~ 14:30 講話「40代からの骨粗鬆症予防と対策」 ◆ 14:30 ~ 15:30 骨密度測定、結果説明 ※待ち時間に軽い体操を実施します。 運動のできる服装で参加してください。
7月19日(木) 保健センター	河村医院 院長 河村 芳高	

●参加料 無料 ●定員 各30人程度

●申込方法 開催日の1週間前までに窓口または電話にて申込み

●問い合わせ・申込先 健康増進課（保健センター内 ☎71-1814）

骨粗鬆症チェックリスト

- ①背が縮んだ気がする
- ②背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする
- ③体格はどちらかと言えば細身だ
- ④閉経を迎えた
- ⑤ちょっとしたことで骨折した

【乳児健康診査】

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

●対象 生後1・3・7か月児

※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

【1歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票持参)

■小野田保健センター

○とき 6月8日(金) 13:00～14:00

【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

■保健センター

○とき 6月6日(水) 13:00～14:00

■小野田保健センター

○とき 6月22日(金) 13:00～14:00

【すくすくベビーサークル】

●対象 0歳～1歳3か月児とその母親

■小野田保健センター

○とき 6月21日(木) 10:00～11:30

○内容 絵本の読み聞かせ

【すくすく相談】

(母子健康手帳持参)

●対象 乳幼児

●内容

乳幼児の身体測定、育児相談、栄養相談

■保健センター

○とき 6月14日(木) 9:30～11:15

■小野田保健センター

○とき 6月21日(木) 9:30～11:15

【育児学級】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

●対象

生後3か月～6か月の乳児の保護者

●申込先 保健センター

■小野田保健センター

○とき 6月15日(金) 13:30～15:30

○内容 小児科医の講話、座談会

■保健センター

○とき 7月20日(金) 13:30～15:30

○内容 育児のポイント、離乳食について
(調理実習)

※2回で1コースになります。