

## ◎生活習慣病について学ぼう！

年齢とともに心配になってくるのが生活習慣病。代表的なものに糖尿病, 脳卒中, 心臓病, 肥満, 高血圧, 脂質異常症などがあります。そんな生活習慣病について, 講演会を行います。生活習慣が原因で発症する病気について理解を深め, 日常生活のなかで取り組める予防などについて, みんなで一緒に学びませんか?



●対象 山陽小野田市に住所を有する人

とき・ところ	講師	内容
11月14日(木) 須恵公民館	むらた循環器内科 院長 村田 和也	演題「あなたの心臓は大丈夫? ～高血圧の後ろに潜む 心・血管病～」
11月21日(木) 文化会館	河村医院 院長 河村 芳高	演題「介護知らずの足腰づくり ～ロコモティブシンドロームについて～」

※講演会の時間は, いずれも 14:00 ~ 15:00 (受付 13:30 ~) です。

- 参加料 無料 ●定員 14日: 80人 (先着順), 21日: 100人 (先着順)
- 申込方法 申込先の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)

## 【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 10月11日(金) 13:00 ~ 14:00
- とき 11月8日(金) 13:00 ~ 14:00
- 保健センター
- とき 11月6日(水) 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)

- 小野田保健センター
- とき 10月25日(金) 13:00 ~ 14:00

## 【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳~1歳3か月児とその保護者
- テーマ おきあがりこぼし
- 保健センター
- とき 11月7日(木) 10:00 ~ 11:30

## 【すくすく相談】 (母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測, 育児相談, 栄養相談
- 小野田保健センター
- とき 10月24日(木) 9:30 ~ 11:15
- 保健センター
- とき 11月7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か月の乳児とその保護者
- ところ 小野田保健センター
- 1回目 (10月18日(金) 13:30 ~ 15:30)
- 内容 小児科医講話, 座談会, 歯科指導
- 2回目 (11月15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コースです。
- ※1週間前までに保健センターへ申し込んでください。

## 【健康相談】

- 小野田保健センター
- とき 10月10日(木) 9:30 ~ 11:30
- 保健センター
- とき 10月17日(木) 9:30 ~ 11:30