

小児のアレルギー疾患講演会

日12月10日(火) 総合福祉センター
第1部 9:30~12:15
 「赤ちゃんからできるスキンケアと食物アレルギー対策」
 対アレルギーを持つ子どもと保護者
 定30組(託児あり)10人
 問三原アレルギーの会ひだまり
 (☎寺尾080-5617-6574)

allergyhidamari@gmail.com

第2部 13:15~15:45
 「小児のアレルギー疾患における保健指導の実際」

対県・市町の行政関係者(保健・医療・保育(福祉)等)

定100人

講師 福家辰樹さん(国立成育医療研究センターアレルギーセンター総合アレルギー科医長)

問広島県東部保健所保健課
 (☎0848-25-4641・☎0848-25-2463)

【共通事項】日12月3日(火)

高血糖をかつとばせ! in 生口島

日12月12日(木)18:45~

瀬戸田市民会館

■血糖測定

※できれば夕食を食べてご来場ください。

■講演

「糖尿病のホントのところ」

講師 大西毅(瀬戸田診療所所長)

「あなたにとって正しいですか? その知識」

講師 古賀純子(尾道市立市民病院糖尿病看護認定看護師)

問健康推進課

(☎0848-24-1962)

献体にご協力を

献体とは、死後、自分の遺体を医療従事者の教育と研究を目的とした「解剖実習」のための教材として無償で提供することです。「解剖実習」は、人体の構造を知るために大切な学問です。医学・歯学の発展のため、ご理解とご協力をお願いします。

問ともしび会(岡山大学医学部内)
 ☎086-235-7092

身体障害者相談会

○尾道市身体障害者福祉協会
 事務所(総合福祉センター内)

日第3金曜 15:00~17:00

問森下(☎090-6403-8785)

○向島支所ロビー

日原則第1木曜 13:30~14:30

問瀧尾(☎090-7506-2595)

○因島身体障害者福祉協会
 事務所(因島総合福祉保健センター内)

日第1木曜 13:00~15:00

問堀川(☎0845-22-2634)

「減るSioレシピ集」を作成しました

無理なく減塩が実践できる工夫や、減るSioレシピコンテスト入賞作品・塩分1g以下の減塩レシピを掲載しています。

■レシピ配布場所

総合福祉センター、因島総合支所、

瀬戸田福祉保健センター、

御調保健福祉センター

※市ホームページにも掲載しています。



問健康推進課(☎0848-24-1962)

まめまめ通信⑦ はじめよう!減酒ライフ

お酒は適量であれば血液の流れをよくしたり、HDL(善玉)コレステロールを増やして血液を固まりにくくし、動脈硬化のリスクを抑える効果があります。しかし、度を越して飲み続けると、脂肪肝や肝炎、痛風、糖尿病、食道がんなど、さまざまな病気の原因にもなります。

■適量の目安

※いずれか1つが1日あたりの適量(アルコール量20g)です。

ビール = 中ビン1本(500ml)度数5%

焼酎 = 半合強(100ml)度数25%

自分に合った減酒の方法を見つけよう!

毎日お酒を飲み続けると、肝臓は休み暇がなく、肝機能の低下を招きかねません。曜日を決めて週2日は休肝日をつくりましょう。

ポイント1 週2日は休肝日をつくる

付き合い酒の多い人は、つがれにくい水割りにするなど工夫をしましょう。つい飲みすぎるといふ人は、お酒と一緒に水を飲むと効果的です。

ポイント2 飲酒のペースはゆっくりと

お酒を何杯も飲めば、そのカロリーは意外に多いものです。飲むときは量や時間を決めて、切り上げることを心がけましょう。

ポイント3 量や時間を決めて飲む

問健康推進課(☎0848-24-1962)

子育て

11月は児童虐待防止推進月間です

いちはやく **189** ちいさな命に 待たなし

虐待かもと思ったとき、ご自身が子育てに悩んだとき、すぐに電話してください。あなたの連絡相談が子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩です。
 ※匿名での連絡も可、連絡者や内容に関する秘密は守られます。



【相談窓口】

子育て支援課(☎0848-38-9215)

東部こども家庭センター(☎084-951-2340)

児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189)

ベビーシャワー ♥安産祈願パーティ♥しましょう

ベビーシャワーとは、赤ちゃんを授かったことを祝い、みんなで安産を願うパーティです。

妊婦さんが安心して出産・子育てができるよう、産前産後に役立つ情報を共有します。

日11月25日(月)10:00~11:30

場人権文化センター

対妊婦7~8カ月頃の妊婦、

一緒にお祝いしてくれる人

内助産師さんに聞いてみよう、

ミニおむつケーキ作り など

定15人 講師 中井梓さん

料1,000円(材料代)

問電話か窓口で

日11月18日(月)

問おのみちファミリー・サポートセンター

(☎0848-37-2415/月~金曜9:00~16:00)



おむつケーキ

【尾道地域(向島を含む)】問健康推進課 (☎0848-24-1960 問0848-24-1966)

【因島・瀬戸田地域】問因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

【御調地域】問御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診 (4カ月になる児)	総合福祉センター	11月20日(水)・21日(木)
	御調保健福祉センター	12月12日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月19日(火)
1歳6カ月児健診 (1歳7カ月になる児)	総合福祉センター	12月4日(水)・5日(木)

健診名	場所	日程
3歳児健診 (3歳5カ月になる児)	総合福祉センター	12月11日(水)・12日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月21日(木)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市ホームページをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談	瀬戸田福祉保健センター	11月28日(木)	9:10~ 9:30	概ね1歳までの児 ※母乳相談は1歳6カ月まで	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び、母乳相談 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル
	御調保健福祉センター	12月12日(木)	13:30~14:00	0~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 母子健康手帳
	総合福祉センター	12月16日(月)	13:20~13:40	0~7カ月の児	調理実習・栄養相談、離乳食の進め方 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、お手拭タオル
離乳食講習会 (要予約)	総合福祉センター	11月25日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ※託児あり。 定18人	母乳や卒乳についての相談 母子健康手帳・タオル2~3枚 ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
母乳相談 (要予約)	総合福祉センター	11月19日(火)・26日(火) 12月3日(火)・10日(火)	13:30~	市内在住の妊婦か、出産後概ね1年6カ月までの人 定5人 ※相談利用は1人2回まで。	通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
5歳児相談 (要予約)	因島総合福祉保健センター 総合福祉センター	12月24日(火) 1月14日(火)	13:00~	平成26年12月~平成27年1月生まれで発達など気になることがある児 定11/22(金) 平成27年2月生まれで発達など気になることがある児 定12/13(金)	出産の経過、呼吸法、乳房手入れ、沐浴実習、妊婦体験等 母子健康手帳、筆記用具
パパ☆ママ準備スクール (要予約)	総合福祉センター	12月1日(日)	9:30~ 9:45 (12:00まで)	市内在住の妊婦、夫、その家族 定30人	妊娠中の夫婦(パートナー) 母子健康手帳、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚
プレパパ☆ママのハンドマッサージ講座 (要予約)	総合福祉センター	11月24日(日)	①13:30~ ②14:30~	母子健康手帳交付対象者	妊娠届出書、本人確認できるもの