

各種相談

※全て無料です。祝休日を除きます

名称	とき	ところ	内容	その他
健康相談	水曜日、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のあるかたは持参。予約不要
	火曜日、午前9時～11時	保健センター祖父江支所		
食生活相談	随時	保健センター	食生活に関する相談	電話予約が必要
医師健康相談	3月23日(木) 午後1時30分～3時		医師による相談	3月21日(火)までに電話予約が必要
高齢者健康よろず相談	3月2日(木) 午後1時30分～3時	祖父江老人福祉センターいちょう館	高齢者に関するあらゆること	予約不要
	3月7日(火) 午後1時30分～3時	老人福祉センターさくら館		
	3月15日(水) 午後1時30分～3時	稲葉老人福祉センターあすなる館		
	3月22日(水) 午前9時30分～11時	下津老人福祉センターくすのき館		
エイズ検査	水曜日(3月29日を除く)、午前9時～11時/第2月曜日、午後6時～7時	県一宮保健所(一宮市古金町一丁目)	カウンセリングのうえ、血液検査を実施 ※感染の可能性があった日から3カ月の経過が必要	成績書(午前のみ発行)が必要な場合は有料。予約不要
B型・C型肝炎ウイルス検査	水曜日(3月29日を除く)、午前9時～11時	※問い合わせは県一宮保健所 ☎0586(72)0321へ		過去に一度も検査を受けていないかたが対象。予約不要

各種教室

※全て無料です。祝休日を除きます

名称	とき	ところ	対象	内容
初妊婦教室	月曜日 午前9時30分～10時	保健センター	初妊婦	母子健康手帳の活用方法、母子に関する各種健康診査の紹介など *母子健康手帳を交付しますので、妊娠届出書とマイナンバーが分かるものを持参してください。母子健康手帳は、保健センター、保健センター祖父江支所でも随時交付しています *予約不要
離乳食教室	①4月25日(火) 午前10時15分～正午 ②4月26日(水) 午前10時15分～正午		保健センター祖父江支所	5～6カ月ごろの子を持つかた

おいしく、上手に減塩しましょう

問合先 健康推進課

食塩の取り過ぎは高血圧のもととなり、高血圧の状態が続くと脳卒中、心臓病、腎臓病、動脈硬化を引き起こす恐れがあります。作るときと食べるときに気を付けて、おいしく、上手に減塩しましょう。

【作るとき】

- *旬の食材・新鮮な食材を選び、素材のおいしさを生かしましょう
- *天然食品でだしを取りましょう

- *ハーブやスパイス、香味野菜を活用しましょう。同じ塩分濃度でもおいしく感じられます

【食べるとき】

- *汁物は1日1回にしましょう
- *めん類の汁は残しましょう
- *漬物は減らしましょう
- *野菜や果物に含まれているカリウムはナトリウムの排出に効果があります。積極的に取りましょう