

いきいきいなざわ減塩教室
～野菜・果物プラス1、おいしく減塩マイナス1～
ID2278

時8月5日(火)、午前10時～正午
場保健センター
対市内在住の方
定20人（先着）
内保健師や栄養士による講話や実演など
申7月4日(金)～29日(火)に、電話または市ホームページの申込フォームから健康推進課へ

平日 病院へ行けない女性の皆さんへ
日曜マンモグラフィ検査

時7月13日(日)、午前9時～正午
場市民病院
定24人（先着）
内マンモグラフィ ※触診、超音波検査はありません。結果は後日郵送します
¥4,400円 ※市の乳がん検診対象者は1,000円。クーポン利用可
申7月2日(水)～9日(水)の平日、午後1時～5時に電話（☎32-2111）またはホームページの申込フォームから市民病院へ

ピアカウンセリング

時8月8日(金)、午前10時～正午
場清須市春日老人福祉センター（清須市春日）
対小児慢性特定疾病児童とその家族など
内子どもの自立と就園・就学に関する講演と交流会
申8月5日(火)までに、電話（☎052-401-2100）またはホームページの申込フォームで、県清須保健所へ

心がけ 野菜たっぷり 塩ちょっぴり
ID2244

愛知県民の野菜摂取量が不足しているのを知っていますか？
男性は全国ワースト1、女性はワースト3となっています。また、一日の食塩摂取量は目標摂取量を大きく上回っています。

●1日当たりの野菜・塩分の摂取量 ※平成28年度国民健康・栄養調査

	愛知県の平均	野菜の摂取目標		愛知県の平均	減塩目標
男性	229g	350g	男性	10.6g	食塩7.5g未満
女性	238g		女性	9.3g	食塩6.5g未満

野菜を摂ると…？ 塩分を控えると…？

★血圧の数値改善 ★脳卒中や虚血性心疾患の減少効果

市内飲食店などにステッカーや卓上のぼり旗を配布し野菜摂取や減塩を呼びかけています。また、市ホームページで「野菜たっぷり、塩ちょっぴり推進店」を紹介しています。

まずは、「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日2g」を目指して今日から始めましょう！

市民病院公開講座

●講座
時7月26日(土)、午後2時～4時（午後0時30分開場）
場市民病院講堂
対市内在住の方
内肝臓・胆のう・すい臓の疾患について
講市民病院長 山口竜三、循環器内科部長 青木聡典、総合内科医師 山田陽平、放射線技師 伊藤あゆみ
他申込方法など詳しくは、ホームページまたは電話（☎32-2111）で市民病院へ確認してください

●健康イベント
時7月26日(土)、午後0時30分～1時50分
場市民病院アトリウム
内脳年齢や血管年齢の計測体験、健康・栄養相談など

献血にご協力を

時①7月3日(木)、午前9時30分～11時30分・午後1時～4時②7月3日(木)、午前9時30分～11時③7月10日(木)、午後2時～4時
場①市役所②平和らくらくプラザ③市民病院
対体重50kg以上で、男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳の方 ※65歳以上の方は、60歳～64歳に献血の経験がある方のみ
他400ml献血のみ受け付け。既往歴などにより献血できない場合があります。事前に ID2247を確認してください



各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

名称	日時	場所	内容	その他
健康相談	水曜、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・健康手帳のある方は持参。予約不要
	火曜、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	栄養士による相談	電話予約が必要
医師健康相談	7月28日(月)、午後1時30分～3時		医師による相談	7月18日(金)までに電話予約が必要

名称	日時	場所	対象	内容
すくすく広場（身体計測の日）	8月6日(水) 午前9時30分～11時	保健センター	市内在住の乳幼児	保護者による身体計測、子育てネットワーカーによる親子遊び 持母子健康手帳
離乳食教室	9月2日(火) 午前10時15分～正午		5～6カ月の子を持つ方	離乳食に関する講話・実演 定25人（先着） 持母子健康手帳、筆記用具 ※赤ちゃん連れの方は、おんぶひも・抱っこひもが必要 申7月14日(月)～8月26日(火)に、ID2319を確認の上、申込フォームまたは電話で健康推進課へ
ママパパ教室	8月12日(火) 午前9時30分～11時30分		妊娠8カ月までの妊婦と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話、妊婦体験 定40人（先着） 持母子健康手帳、筆記用具 申7月7日(月)～8月5日(火)に、ID2316を確認の上、申込フォームまたは電話で健康推進課へ

食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座 ID2278

時8月22日(金)、9月12日(金)、10月17日(金)、11月7日(金)、12月5日(金)、令和8年1月9日(金)、2月19日(木)、3月19日(木)（全8回）
場保健センター
対市内在住で、食生活に関するボランティア活動ができるおおむね65歳までの方
定20人（先着）
内ボランティア活動・健康づくりなどの講話や運動実技、調理実習
申7月16日(水)～8月14日(水)に、電話で健康推進課へ



市民病院ニュース 最新号のお知らせ

問市民病院 ☎32-2111

市民病院では、毎月1回「市民病院ニュース」を発行しています。第98号の内容は「熱中症対策」です。

市民病院のホームページでも公開しています

