

～ここでニコッと笑顔になれるから、ここに行こう！～

★身体を温めることで得られる効果

一般的に、身体を温め、血行が促進されることで、胃腸の調子も良くなり、健康の維持につながりやすくなります。便秘や腰痛、こむらえりなどの予防に効果があるといわれています。女性の場合は、毎月の月経困難症の症状の軽減なども期待できます。妊娠中では、おなかの張りの予防、出産後は母乳の分泌増加も期待でき、乳腺炎などのトラブルの予防にもなります。

◆衣服での工夫

首、腰、足首、手首を温めると、全身が温まります。足首まで覆うことのできる長さの靴下、レッグウォーマー、腹巻、ストール、マフラー、手袋やアームカバー、帽子などで覆うようにしましょう。おしゃれのポイントにもなりますね。

寝ているときには、体温調整のために足裏から汗をかいています。靴下が汗で濡れ、逆に冷えてしまいかねません。足首からふくらはぎあたりまで覆うことができるレッグウォーマーのほうが冷え対策には効果的です。締め付けず、ゆったりとしたタイプがお勧めです。



ここに赤ちゃんクッキング

赤ちゃんのために簡単でおいしい離乳食を作ってみませんか。赤ちゃんの託児があります。

日時 1月25日(水) 13時30分～15時30分

対象 生後4～6か月のお子さんの保護者 ※託児あり

定員 先着12人 **内容** 離乳食のお話と調理実習

費用 200円 ※託児希望の方はベビーカー

持ち物 エプロン・手拭き用タオル・筆記用具

申込方法 1月4日(水)から20日(金)までにオンライン窓口で。



3月までの子宮がん検診申し込み受付中

今年度は昭和等の元号で偶数年生まれの20歳以上の方が対象です。

実施場所 平松産婦人科クリニック、船内クリニック、大阪がん循環器病予防センター(森之宮)

申込方法 健康課窓口又は電話で

費用 500円(一部負担金)

※令和4年4月以降に子宮がん検診を受けられた方は、今回、申し込みできません。

まだまだ寒い日が続きますね。

「身体ぽかぽか元気に乗り切るための日常生活での工夫」についてお話ししていきます。

◆入浴

毎日、浴槽にお湯をためて入浴していますか。40度くらいの熱すぎないお湯をため、ゆったりリラックスして入浴するのがお勧めです。入浴することで、身体も温まり、気分もリフレッシュできますね。鼻のてっぺんにじんわり汗がでてくるくらいまで温まると、身体の芯まで温まってきているサインです。産後間もなく、湯船につかれないという方は、足湯でも効果はあります。お湯の中で、足の指や足首を回すと温まりやすく、より良いでしょう。お子さんと一緒に遊び感覚でやってみるのも良いですね。

◆適度な運動

適度な筋肉の運動は、温かい血液を全身に運んでくれます。ウォーキングや、ストレッチなどが最適です。ウォーキングは普段の運動量にもよりますが、「いつもより少し速く、大きめの歩幅を意識して」歩くことより効果的です。腕をしっかり動かして歩くと体がぽかぽかしてきます。最初は負担にならない程度に始め、体調に合わせてながら、徐々に歩く時間を増やしてみましょう。1日30分くらいを目標に、習慣にしていけると良いですね。運動前後にはしっかり水分摂取をしましょう。

寒い冬も、おいしい食事を食べて、今回お伝えした日常生活の一工夫で、ぽかぽか元気に乗り切りましょう。

ここに赤ちゃんルーム

日時 1月30日(月) 13時30分～15時

対象 7か月未満のお子さんと保護者

※お子さん1人につき保護者1人で参加してください。

定員 10組(先着順)

内容 ふれあい遊び・体重測定・育児相談など

持ち物 母子健康手帳・バスタオル・ふじいでら子育て世代包括支援センターガイドブック

申込方法 1月4日(水)から11日(水)までにオンライン窓口で。



元気はつらつクラブ～フレイル予防で健康長寿～

脳も体もいきいきと！デイケアエクササイズ①

日時 1月17日(火) 14時～15時30分

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 先着12人(当日はマスク着用)

申込方法 1月6日(金)から13日(金)までに電話で

！各イベントのQRコードは、申込開始日から！
！ご覧いただけます。！

※新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載の内容が変更となる場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。

申込・問合せ先 健康課(2階④番窓口) ☎939・1112

※場所の記載が無い場合は、保健センター(小山9-4-33)で実施します。

※「令和4年度 藤井寺市保健事業だより」を令和4年4月号と同時配布しています。また、市ホームページや市役所1階情報交流ひろば「ふらっと」にも設置しています。

※けんこうガイドに記載の講座・検診などはすべて、藤井寺市に住民票のある方が対象です。

赤ちゃんが生まれたら出生連絡票の提出を

「藤井寺市母子健康手帳別冊」に添付の出生連絡票をふじいでら子育て世代包括支援センター(健康課・2階④番窓口)までお持ちいただくか、郵送してください。

母子健康手帳・妊産婦健康診査受診券の交付

ふじいでら子育て世代包括支援センター(健康課・2階④番窓口)で交付しています。妊婦さん自身がお越しください。



© Mercis bv

ここにアドバイス(助産師相談)

妊娠・出産・授乳などについての相談をお受けします。健康課(2階④番窓口)又は電話で相談できます。来庁での相談は予約があるとスムーズに対応できます(申込方法 オンライン窓口で)

対象 1歳未満のお子さんがある保護者、妊婦



ここに育児・健康相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが、相談をお受けします。

・乳幼児 お子さんの発達や育児、食事(離乳食・偏食・食物アレルギーなど)、歯(むし歯予防など)に関する内容ははじめ、育児全般

・成人 生活習慣病などの予防や改善に関すること

○電話相談 ☎939・1112

受付 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時30分

※ほかの方が相談中の場合は、すぐに相談できない場合があります。

○個別相談(予約制)

日程 1月5日・19日・26日 いずれも木曜日

※助産師への相談は毎日できます。

場所 健康課(2階④番窓口)

申込方法 電話又はオンライン窓口で



けんこうガイド

乳幼児健康診査

| 種類 | 日時 | 対象児 |
|------------------|-------------------------|---------------|
| 4か月児健康診査 | 1月10日(火) 13:00～14:00 | 令和4年8月 生まれ |
| 1歳6か月児健康診査 | 1月23日(月) 13:00～14:15 | 令和3年6月 生まれ |
| 2歳6か月児 歯科健康診査 | 1月11日(水) 13:00～14:00 | 令和2年6月 生まれ |
| 3歳6か月児健康診査 | 1月20日(金) 13:00～14:15 | 令和元年6月 生まれ |

※具体的な受付時間は個別通知をご覧ください。

注意事項

- 健康診査の10日前までに案内が届いていない場合や、当日都合の悪い方は必ず健康課まで連絡してください。
- お子さんや同居のご家族が感染症(インフルエンザ、麻疹、風しん、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかっている場合は、健診を見合わせ、翌月にお越しください。最近感染症にかかった場合は、健康課にあらかじめご相談ください。

※乳児後期健康診査(場所:医療機関)

4か月児健康診査で受診券をお渡ししていますが、お持ちでない方は健康課までお問い合わせください。

400ml献血にご協力を

対象 18歳から69歳までの体重が50kg以上の方(男性は17歳から可能)

※65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限る。

日時

・1月9日(月・祝) 10:00～16:00

・1月20日(金)・30日(月)

10:00～12:00、13:00～16:30

場所 イオン藤井寺ショッピングセンター

新型コロナウイルスワクチンの予防接種の情報は、14ページに掲載しています。

申込・問合せ先の記載がない場合は、健康課(2階④番窓口) ☎939・1112へお問い合わせください。
場所の記載が無い場合は、保健センター(小山9-4-33)で実施します。

みんなで楽しく「いきいき体操」しませんか

要介護状態になることを予防する取り組みなどについて、健康運動指導士が簡単な運動を交えてお話しします。

日時 1月27日(金)

10時～11時30分、14時～15時30分

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 各12人(定員を超えた場合は、前年度の参加回数が少ない方を優先)

申込方法 1月5日(木)から12日(木)までに電話で

※当日の血圧が180/110mm Hg以上の方や体調の悪い方は、運動を見合わせていただきます。

体の中からキレイに健康になるための おいしい料理教室

「疲れがとれない…」そんな事はありませんか?菓膳の考えを取り入れた食事で疲れ知らずの元気な体をつくりましょう。

日時 2月10日(金)・24日(金)

いずれも10時～13時 ※連続講座です。

対象 20歳以上の方 定員 先着12人

内容 講義・調理実習・試食

費用 1回500円

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、手拭き用タオル(マスク着用)

申込方法 1月5日(木)から電話で。

藤井寺保健所からのお知らせ

| |
|---|
| 藤井寺保健所(藤井寺1-8-36) ☎955・4181 FAX939・6479 |
| HIV・梅毒即日検査[梅毒検査のみは不可] 予約不要 [匿名可]第1～3水曜日(4日から) 9:30～10:30 ※夜間、土・日曜日の検査は、shot CAST(ショットキャスト)で実施。詳しくはお問い合わせください。 |
| こころの健康相談 ☎ 精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます (こころの病気、アルコール依存症など)。 |
| 医療機関に関する相談 毎週月～金曜日(4日から) 9:15～12:15、13:00～16:00 |

| |
|---|
| 藤井寺保健所 生活衛生室 ☎952・6165 |
| 水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水) ☎ ☎ ※依頼の際はお問い合わせください。 |
| 腸内細菌検査(赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、 サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157) ☎ 毎週月～水曜日(4日から) 9:30～12:00 |
| ぎょう虫卵検査 ☎ ☎ 毎週月～木曜日 9:30～12:00 |

※いずれも土・日曜日、祝日は除く。☎:要予約 ☎:有料

柏原羽曳野藤井寺消防組合

はい、消防本部です ☎958・0119



定期普通救命講習

AED(自動体外式除細動器)の使用法を含めた応急手当の講習会です。

※当消防組合ホームページでWEB講習を受講し、受講証明書をお持ちの方は、2時間の実技講習のみで修了書を発行します。

日時 2月26日(日) 13時30分～16時30分

※WEB講習修了者 14時30分～16時30分

場所 アイセル シュラホール 3階視聴覚室

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 先着30人

申込方法 1月26日(木)9時から電話で

※必ずマスクの着用をお願いします。

申込・問合せ先 消防課 ☎958・9937

※新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載の内容が変更となる場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。

令和5年消防出初式のお知らせ

日時 1月8日(日)9時30分～(小雨決行)

※気象警報が発表された場合や大雨などで会場が使用できない場合は中止します。

場所 柏原市国分本町 大和川親水公園内(国豊橋東 大和川左岸河川敷)

参加機関 柏原市消防団、羽曳野市消防団、藤井寺市消防団、柏原羽曳野藤井寺消防組合、柏羽藤火災予防協会自衛消防隊部会、柏原市婦人防火クラブ、羽曳野市婦人防火クラブ、藤井寺市婦人防火クラブ、幼年消防クラブ(関西女子短期大学附属幼稚園)

問合せ先 危機管理室消防・防犯担当(4階④番窓口)

☎939・1190

