

いつも元気に！

健康だより

食生活改善推進協議会

かんたんヘルシークッキング

日時 1月24日(水) 午前10時～午後1時

場所 総合保健センター

対象 市内在住で18歳以上の方

募集 12人(先着順)

料金 700円

献立 ご飯、豆腐ステーキ、ごぼうソース、ちくわと水菜のとりみスープ、赤黄パプリカのおろしかけ
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

インフルエンザ予防接種は1月31日まで

65歳以上の方を対象に実施しているインフルエンザ予防接種の実施期間は1月31日までです。未接種の方は、早めに接種しましょう。

場所 市内指定医療機関

生食用カキにご注意

生食用で販売されているカキであっても、ノロウイルスが付着していることがあります。食中毒予防のために、カキの中心部を90℃以上で、

タオル・マスク

申込・問合先 1月15日～19日に地域包括ケア推進課へWebまたは電話申込 ☎(267) 1160

※健幸ポイント(100ポイント)がつきます。

「かんたんヘルシークッキングの申込み」はこちらから

「かんたんヘルシークッキングの申込み」はこちらから



費用 1000円(生活保護世帯を除く)

問合先 地域包括ケア推進課

☎(267) 1160

90秒以上は加熱処理しましょう。

問合先 和泉保健所

☎0725(41) 1342

健診・相談

問合先 ☎地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

名称	日程	時間	内容
1歳7か月児健診	1/23	対象者には別途通知します	対象:2022年6月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	2/7		対象:2021年8月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	1/19		対象:2020年7月生まれ。朝一番の尿を採って持ちこてください。
離乳食講習会	2/6	13:00～14:15	対象:4～6か月児の保護者(要予約) 場所:総合保健センター 申込:地域包括ケア推進課へ電話またはWeb申込 ▶ 
健幸づくり教室(説明会)	1/24	16:00～17:00	【月2回コース】場所:中央公民館、申込:スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161
	随時	—	【週1回コース】場所・申込:スボラたかいし ☎(267) 1223・カモンたかいし ☎(263) 2622
プレパパママのためのマタニティクラス(両親学級)	1/24	13:30～	内容:赤ちゃんのお世話(だっこ、おむつ交換、沐浴など) 場所:市立母子健康センター 申込:前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275) 6494
ささえあいの集い	1/16・23,2/6	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。
新型コロナワクチン6カ月～4歳の初回接種	—	—	接種を希望される場合はWebをご確認ください ▶ 

和泉保健所より

☎0725(41) 1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分
大阪府和泉市府中町6丁目12-3

●肝炎ウイルス検査
府HPをご覧ください ▶



●HIV・クラミジア・梅毒検査について
第2・第4水曜日の9:30～11:00

●骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web ▶



●こころの健康相談(電話予約制)
こころの病気、依存症関連、ひきこもり等についての相談。

休日診療

☎(265) 5171
市立診療センター内

診療時間 日曜・祝日の
午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
受付時間 午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで
診療科目 内科・小児科

“健幸ポイント事業” 新規参加者を募集します！

市民の皆さんの健幸づくりを応援する事業です。毎日のウォーキングや健幸づくりに関するプログラムへの参加でポイントがもらえ、貯めたポイントは商品券等に交換することができます。事業に参加するには説明会の出席が必須です。今こそ運動習慣を身に付けませんか？



参加者説明会詳細

日程 1月20日(土)

時間 ①10:30～11:30
②13:00～14:00

場所 市役所別館(3階)

対象 市内在住で20歳以上の方

定員 各回28人 **入会料** 500円

申込・問合先 説明会前日までに
スマートウェルネス推進班へ電話申込
☎(267)1161



〈新規参加者限定〉ポイントプレゼントキャンペーン



80歳以上の方を紹介いただいた方に 500pt プレゼント！

80歳以上の方のご入会時、申込書に紹介者の氏名とIDをご記入いただき、後日紹介者のみにポイントが付与します。ただし、紹介ポイントの獲得は4人分(2,000pt)が上限となります。

スマホアプリで歩数を計測すれば 500pt プレゼント！

毎日のウォーキングの歩数計測にスマホアプリを使えば500ptがもらえます。
※ポイント取得には、説明会参加申込時に「アプリで参加」とお伝えください。



問合先 スマートウェルネス推進班☎(267)1161

フードボランティアセミナー

「食事に気をつけたいけど、どうしたら良いの？」そんな疑問をお持ちの方は必見！食生活や健康づくりについて学ぶチャンスです。一緒に楽しく「食を通じた健康づくり活動」に参加しませんか？

場所 市立総合保健センター

対象 市内在住で18歳以上の方
※以前に教室を修了された方は参加できません。

募集 12人(先着順)
※5人未満の場合中止

料金 無料

持ち物 筆記用具(初回)

申込・問合先 1月15日～22日に地域包括ケア推進課☎(267)1160へ
電話またはWeb申込▶



日時	1/31(水) 10:00～12:00	2/14(水) 10:00～12:00	2/28(水) 10:00～12:00	3/13(水) 10:00～12:00	※修了には、4回中3回以上の出席が必要。 修了後は地域のボランティアとして活躍できます。
内容(予定)	・バランスのいい食事、ここがポイント！ ・野菜たっぷりヘルシー食生活 ・スマートな大人の“おやつ術” ・減塩のポイント～薄味を体験しよう～ ・初心者でも大丈夫！栄養価の計算をしてみよう ・コンビニや外食メニューの賢い選び方 他				