

2		1		月
6	1	19	11	日
母親学級	健康相談	乳児健診	健康相談	行事名
妊婦	希望者	H元・9月16日 H元・11月15日生 H元・5月1日生 6月30日生	希望者	対象
午後1時30分	午後1時30分	午後1時30分	午後1時30分	時間
保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	場所

◎健診・学級・相談

保健衛生だより

1						月
30	26	23	18	17	16	日
破傷風	破傷風	破傷風	破傷風	破傷風	三種混合	接種名
3年生	1・5年生	1・5年生	1・5年生	1・5年生	一期終了後一年以上経過した者	対象
午後2時	午後2時	午後2時	午後2時	午後2時	午後2時	時間
光中学校	白浜小学校	東陽小学校	南条小学校	日吉小学校	保健センター	場所

◎予防接種

対象

脳卒中などが原因で、「言葉がでない」・「うまく話せない」方

内容

言語療法士と一緒に、コミュニケーションの訓練・ゲームや歌・ご家族による近況報告等

日時 平成2年2月8日(木)

時間 午前9時30分

場所 町民会館 B会議室

※本人が参加できない場合は、家族の方だけでも参加できます。

問合せ先 保健センター ☎1158

言語リハビリ教室

お年寄りの食生活
チェックシート

■下の項目を読み、「はい」なら○、「いいえ」なら×を書き、×の数を数え、診断を読みましょう。

1. 牛乳やヨーグルトなどの乳製品は毎日食べていない
2. 野菜を毎食は食べていない
3. コレステロールを気にして卵は1日1個も食べていない
4. 外食や持ち帰りの惣菜をよく利用する
5. 海草、きのこ類はめったに食べない
6. 果物はめったに食べない
7. 肉は硬いので食べない
8. 朝食、昼食は軽くすませ、夕食をたっぷり食べる
9. 食事は一人で取ることが多く、いつも同じ物ばかりを食べている
10. 塩分の取り過ぎはあまり気にしていない

診断

×が10個……理想的な食習慣です。
このまま続けましょう。
×が7〜9個……大変良いでしょう。
○をつけた項目を見直しましょう。
×が6個以下……もう一息です。食事は偏っていませんか。主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしましょう。