

# 12月・1月 保健行事予定表

12/11～1/10

12月1日～10日の予定は広報11月号をご覧ください。  
都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

子育てサービス

< 1歳6か月児健診、7か月児健診は個別に通知します。 >

| 内容             | 日程       | 場所         | 受付時間        |
|----------------|----------|------------|-------------|
| おやこっこたいむ(育児相談) | 12/16(火) | すこやかセンター伊野 | 9:30～9:50   |
| 1歳6か月児健診       | 12/18(木) | すこやかセンター伊野 | 13:00～14:30 |
| 7か月児健診         | 1/8(木)   | すこやかセンター伊野 | 13:00～14:30 |

献血

| 日程     | 場所          | 受付時間        |
|--------|-------------|-------------|
| 1/6(火) | J Aコスモス伊野支所 | 9:30～11:00  |
|        | 高知県立農業大学校   | 13:00～15:30 |



休日当番医

| 12月   |       |           |
|-------|-------|-----------|
| 7(日)  | 関田病院  | ☎893-0047 |
| 14(日) | 宮内医院  | ☎892-2555 |
| 21(日) | 森木病院  | ☎893-0014 |
| 23(火) | さくら病院 | ☎893-5111 |
| 28(日) | 仁淀病院  | ☎893-1551 |
| 31(水) | 関田病院  | ☎893-0047 |

| 1月    |          |           |
|-------|----------|-----------|
| 1(木)  | 仁淀病院     | ☎893-1551 |
| 2(金)  | さくら病院    | ☎893-5111 |
| 3(土)  | 森木病院     | ☎893-0014 |
| 4(日)  | 関田病院     | ☎893-0047 |
| 11(日) | 森木病院     | ☎893-0014 |
| 12(月) | とんぼクリニック | ☎879-0222 |
| 18(日) | 田村外科     | ☎893-5712 |
| 25(日) | 仁淀病院     | ☎893-1551 |

※都合により当番医が変更となる場合があります。  
受診の前に電話でご確認ください。

## あなたの食事は「うす味？」 それとも「濃い味!？」

塩分を摂りすぎると  
血圧が高くなり、血管を  
傷めてしまいます。



1日の食塩摂取量の摂取基準は  
**男性:9g未満、女性:7.5g未満**

おいしくみそ汁  
1杯分減らせるよ



\*ヘルスマイトがおすすめする\*  
**うす味でおいしい料理のコツ**

- ▶開催日 1月23日(金)  
(受付 9:15 開始 9:30～14:00)
- ▶場所 すこやかセンター伊野
- ▶参加料 300円
- ▶内容 ・あなたの塩分はどのくらい?(講話・塩分濃度測定)  
・減塩クッキング(調理実習)
- ▶持ってくるもの エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具  
家庭のみそ汁などの汁もの  
\*汁ものはビニール袋やペットボトルに入れて、  
100cc程度持って来てください。
- ▶申込締切 1月9日(金)
- ▶申込・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)  
☎893-3811

先着30名  
やきね



元気でいきいき  
暮らしたい～の No.8  
ほけん福祉課  
☎893-3811

現実には**塩分摂り過ぎ**なのよ!  
高知県民の平均は、男性10.4g、女性9.2g  
(平成23年高知県民健康・栄養調査より)  
みそ汁1杯分 の塩分を摂りすぎてるの



**私たちが食生活改善推進員(ヘルスマイト)**  
食を通じて、健康づくり活動を地域で推進して  
いるボランティアです。