

オレンジカフェ ふっさ 同じ悩みを語り合いましょう

「その方の家族」「支援している方」等が、認知等について相談したり、日ごろの悩みを語り合うことで、交流を深める事ができるカフェです。

【日時】 6月13日(火)午後1時30分～3時
【場所】 福祉センター1階
【定員】 20人(予定)
【費用】 一人100円

【申込み】 社会福祉協議会・成年後見センター福祉 552・5027 (土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)へ。

2017夏！体験ボランティア参加者募集

夏休み期間を中心に、福祉、環境、文化、スポーツ、世代間交流、講習会等さまざまな分野で活動や交流をする「夏の体験ボランティア」を開催します。

【活動期間】 7月～8月
【応募資格】 都内在住・在勤・在学の小学生以上の方で原則として7月15日(土)午前10時からの説明会に参加できる方
※応募資格は活動先によって変わります。
【申込み】 申込用紙に必要事項を記入のうえ、6月12日(月)～7月14日(金)までにふっさボランティア市民活動センター 552・2122へ(日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)まで

インターバル速歩で10歳若返ろう！

インターバル速歩とは「歩き方を変える」だけで10歳若返る効果が期待されているイベントです。

さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法を行います。

インターバル速歩の効果や歩き方を一緒に学び、実際に歩いてみませんか？

【日時】 6月22日(木)午後1時30分～2時30分(予定)
【場所】 中央体育館2階主競技場
【定員】 先着40人
【持ち物】 室内用運動靴、飲み物、タオル

【申込み】 6月5日(月)から電話で保健センター 552・0061へ。
【問合せ】 保健センター 552・0061

予防接種・子育て健康ナビ好評稼働中！

予防接種・子育て健康ナビとは、「予防接種」、「乳児健診」などの子育て情報を提供するサービスで、携帯電話、スマートフォン、パソコンから利用できます。



子育てナビ QRコード

※登録料、利用料は無料ですが、通信費、チケット代は利用者負担となります。

特定健康診査受診券を発送しました

特定健康診査とは、生活習慣病(糖尿病・高血圧等)の早期発見、改善を目的とした健診です。内容は測定

本サービスには予防接種のスケジュール作成・管理機能が搭載されています。

お子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。

またそのほかにも、妊娠や出産に関する情報、子育てサービス、保育サービス等、予防接種だけでなく、子育てに関連する情報も掲載しています。

予防接種のスケジュールシステムを利用する場合は、生年月日等の登録が必要となりますが、その他の案内情報ページ等は登録をしなくても利用できます。

「予防接種・子育て健康ナビ」には、次のQRコードからアクセスしてください。

※登録には、お子さんの生年月日、ニックネームで登録できます。個人が特定されるような情報(実名等)は必要ありません。

前立腺がん検診のお知らせ

【往復はがきの書き方】
〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生2125番地3福生市保健センター
〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥前立腺がん検診希望
〈返信・表〉ご自分の住所・氏名を記入してください。
〈返信・裏〉何も記入しないでください。
※往復はがき1枚につき1人の申込みです。記載内容に不備があると受診できません。
【注意事項】6月1日より往復はがきの料金が104円から124円へ改定されていますのでご注意ください。
【問合せ】 保健センター 552・0061

や血液検査が主なもので、毎年受診して健康の維持にお役立てください。

公立福生病院で市民公開講座を開催します

今回のテーマは、「肝臓がんと肝機能検査の見方について」肝臓がんってどんな病気？ 肝機能検査で何がわかるの？ です。皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】 6月12日(月)午後3時～
【場所】 公立福生病院1階多目的ホール※公共交通機関を利用のうえ、ご来院ください(駐車場有料)。
【対象】 どなたでも参加できます。
【定員】 当日先着70人(申込み不要)

【問合せ】 公立福生病院患者支援センター 551・1111

【献血にご協力をお願いします】 赤十字血液センターによる献血を実施します。皆様のご協力をお願いします。【日時】 6月6日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分 【場所】 市役所栄通り側広場 【問合せ】 保健センター 552・0061

西多摩保健所からのお知らせ

▼「食品衛生実務講習会A」開催のお知らせ

食中毒予防対策および保健栄養に関する講習会です。

【日時】 ①6月26日(月)②7月11日(火)③7月18日(火)※全日程とも午後2時～4時

【場所】 ①東京サマーランド(あきる野市上代継600) ②霞共益会館(青梅市野上町2-21-5) ③羽村市生涯学習センターゆとろぎ(羽村市緑ヶ丘1-11-5) ※直接会場へお越しください。また、必ず公共交通機関をご利用ください(東京サマーランドを除く)。

【対象】 食品関係営業者
【講師】 保健所職員
【問合せ】 西多摩保健所食品衛生担当 0428・22・6141

▼健康づくり調理師研修会

いつも提供している料理の食形態をちょっと工夫するだけで、みんなが安全に食べられる料理に変身! あなたの店ならではの、おいしく食べやすいメニューの提供方法について学んでみませんか?

【日時】 ▼第1回<1日目> 7月4日(火)<2日目> 7月13日(木)

▼第2回<1日目> 7月19日(火)<2日目> 7月25日(火)※全日程とも午後2時～4時

【場所】 ▼第1回<1日目> 西多摩保健所<2日目> 東青梅市民センター(青梅市師岡町3-9-6)

▼第2回<1日目> あきる野市中央公民館(あきる野市二宮683)

<2日目> あきる野市中央公民館
【対象】 飲食店、配食サービスを行っている施設等で調理業務に従事している方

【定員】 各回先着50人(予約制)
【費用】 1人1回500円

【講師】 <1日目> 西多摩保健所職員
<2日目> 尾関麻衣子氏(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック・管理栄養士)

【申込み】 西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 0428・22・6141

▼外食する際には、「野菜メニュー店」へ出かけてみませんか?

野菜メニュー店とは、「1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューがあるお店」のことをいいます。

野菜の摂取目標量は「1日350g以上」とされています。1食に換算すると約120g摂取する必要があります。「野菜を食べることは大事だと分かるが、外食が多いから摂りづらい。」という声に応え、野菜メニュー店ができました。

詳しくは、東京都西多摩保健所ホームページ「あなたの町の『野菜メニュー店』」(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/hokeneiyou/yasai.html>)をご覧ください。

【問合せ】 西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 0428・22・6141