

5月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	27日(金)13時～	H27年12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	16日(月)13時～	H26年10月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	24日(火)13時～	H25年11月生まれ
3歳児健診	(保)	25日(水)13時～	H24年11月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	(保)	20日(金)10時～	H27年3月、4月生まれ
マタニティ教室 (要申込)	(保)	I課11日(水)13時30分～ II課18日(水)13時30分～ III課29日(日)9時30分～	妊娠4か月 (妊娠12週)以降の 妊婦さんとその家族
すくすく広場	(保)	9日(月)、23日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	13日(金)13時30分～15時	
	(保)	20日(金)14時30分～15時30分	
	(農)	17日(火)9時30分～11時	

●予防接種

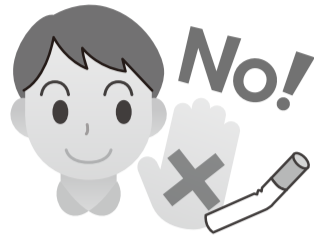
接種	会場	日程	受付時間
麻疹・風疹混合	(保)	2日(月)、17日(火)	13時20分～
水痘		9日(月)	
四種混合		10日(火)、30日(月)	
日本脳炎		6日(金)、13日(金)、23日(月)、26日(木)	
予備日		20日(金)、31日(火)	
※完全予約制です。電話で申し込みください。			
不活化ポリオ、三種混合は予約制で実施します。 希望する方は問い合わせください。			

(保)=保健文化センター、(中)=中部コミュニティセンター
(農)=農村環境改善センターいずみの里
●10か月乳児相談の対象者には通知をしています。案内の日時でお越しください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

保 健

5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わない習慣を社会に広めるため、世界保健機関(WHO)の決議により昭和63年に設けられました。厚生労働省でも、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」としています。



喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であることが分かっています。

たばこの煙には、依存症の原因となるニコチンのほか、タールや一酸化炭素、ヒ素やカドミウムなど、200種類以上の有害物質が含まれています。

喫煙者本人がこの煙を吸い込むことが有害であるのはもちろん、喫煙者が吐き出した煙や、たばこの先の火から立ち上る煙(副流煙)を吸い込む受動喫煙も、健康に悪影響を与える原因となっています。

禁煙する年齢が若いほど禁煙の健康効果は大きくなり、何歳でも禁煙をしてもリスクは下がります。

自殺対策講演会 命の授業

～今の幸せに気づくことから夢はひろがる～

3月19日、保健文化センター3階ホールで、腰塚勇人氏による自殺対策講演会が行われ、100人を超える方が参加しました。日常でつい忘れがちな「命の大切さ」について自身の体験談を交えての講演に、参加者の多くから共感の音が聞かれました。



◆8020(ハチマルニイマル)運動普及標語

6月の歯と口の健康週間

6月の歯と口の健康週間には、6月1日から6月31日まで、各種歯のコンクールが実施されます。このコンクールは、歯の健康を促進し、歯のコンクールの参加者を募集します。

◆親と子の良い歯のコンクール

対象は平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間に、3歳児健診を受診した幼児と親(性別不問)

◆高師のよい歯のコンクール

対象は平成28年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方

◆共通事項

申込締切5月13日(金)

◆各種歯のコンクールに参加しませんか?

よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

◆第26回県民が集う「看護の日」

日時5月14日(土)10時～14時
会場東金サンピア1階ステージコート
内容骨密度・体脂肪率・血圧測定、肺・血管・脳年齢測定、ストレスチェック、乳がん自己検診、栄養・介護相談

平成28年度の運動教室が始まります

運動教室が5月12日から始まります。教室では簡単なストレッチから少しハードな筋トレまで様々な運動を実践します。「運動」と聞くとハードルが高い、続ける自信がないと思われがちですが、始めてみると意外と楽しくできるものです。足腰が痛いから運動をあきらめている方、何か始めたいけれど何をしようか迷っている方、生活に運動の習慣を取り入れたい方、楽しい講師と一緒に体を動かしてみませんか。



- ▶場所=大網白里アリーナ
 - ▶費用=無料
 - ▶時間=13時15分～14時30分
 - ▶対象者=おおむね40歳以上64歳までの方
- ※平成27年度までに市の運動教室に参加したことがある方は申し込みできませんのでご了承ください
- ▶申込方法=健康増進課まで電話または窓口で申し込み
- ※大網白里アリーナでは受け付けできません

運動教室日程(すべて木曜日)

5月	12日・26日	11月	10日・24日
6月	2日・23日	12月	8日・22日
7月	7日・14日	1月	12日・26日
8月	4日・25日	2月	9日・23日
9月	1日・15日	3月	2日・9日
10月	13日・27日		

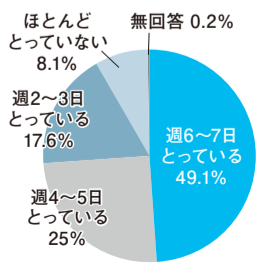
※計22回の教室ですが、都合のつく日のみの参加でも結構です

栄養士だより

市民の食生活の現状② ～バランスのとれた食事の摂取頻度～

平成27年9月に実施した市健康づくりにかかるアンケート調査結果の中から、「バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を1日2回以上とっている日が週にどのくらいありますか」という質問に対する回答は、グラフのとおりとなりました。

また、週6～7日バランスのとれた食事を1日2回以上とっている方の割合を県の平均と比較すると、県は53.8%、市は49.1%となり、やや県の平均を下回っている状況です。さらに市では20～40代の摂取率が特に低い状況となっています。



バランスのとれた食事とは主食(ご飯、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)・副菜(野菜、海藻)の3つがそろっている食事です。時間がない、料理を作るのは面倒といったときに、不足しがちな栄養素が主菜と副菜。そんな時は簡単に加えられる次の料理や食材を追加してはいかがでしょうか。

- ▶主菜が足りない時
ゆで卵、納豆、ハム、鮭フレーク、しらす
- ▶副菜が足りない時
•野菜やきのこは冷凍保存しておき炒めものや汁物にする。
•多めにおかずを作ったときは、小分けにし、冷凍保存し、食べる前に加熱する。