

保健師だより

梅雨の時期を乗り切ろう!

梅雨の時期になると、頭痛、食欲の低下、からだのだるさなどの体調不良に悩まされていませんか?梅雨の時期の体調不良は、湿度が高くなり、気圧が変化することによって、自律神経が乱れるため発症します。体調を整えて梅雨を快適に過ごし、暑い夏に備えましょう。

◇規則正しい生活を心掛けましょう

自律神経を整えるためには、規則正しい生活が大切です。起床時間、就寝時間を一定に保つなど生活リズムを乱さないようにしましょう。また、曇りや雨の日でも部屋のカーテンを開けて、自然光を浴びましょう。自然光を浴びることで体内リズムが整います。

◇適度な運動をしましょう

活動量が減ると体内の血液循環量が減り、冷えやだるさを引き起こすことがあります。ストレッチなど軽い運動をすることで、からだほぐれて血行が促進され、リラックス効果も期待できます。

◇からだの冷えに注意!

蒸し暑いと冷たい飲み物を摂取しがちですが、飲み過ぎには注意が必要です。冷たい飲み物を飲み過ぎると、からだの内側が冷えて体調が悪化する可能性があります。意識的に常温や温かい飲み物を摂取し、冷えを防ぎましょう。



保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



6月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
1歳6か月児健診	保	10日(火)午後	R6年11月生まれ
3歳児健診		29日(月)午後	R4年10月生まれ
歯っぴーモグモグ教室		19日(金)10時～11時	R7年3～5月生まれ
乳児相談 (対象以外の方)		5日(金) 10時30分～11時	乳児と保護者
マタニティクラス(Ⅱ課) (赤ちゃんのお風呂入れ)		24日(水) 13時30分～16時	妊婦中の方とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	23日(火)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

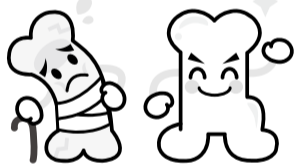
保=保健文化センター

◎すべての健診と4か月乳児相談、10か月乳児相談は個別通知をします。上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎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。

骨密度測定

- ▶日時=6月24日(水) 10時～、10時30分～、11時～ ※各回30分。
- ▶会場=中央公民館
- ▶内容
かかとの超音波検査と結果説明
- ▶対象
市内在住で20歳以上の女性(今年度まだ受診していない方)
- ▶申込方法=電話、窓口
- ▶申込開始=6月1日(月)
- ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶参加費=無料



集団がん検診の申込は
6月30日(火)まで!

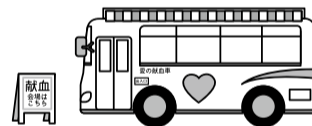
- ▶実施期間=9月～11月
- ▶内容=集団がん検診(胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん)
- ▶申込方法=ウェブ、郵送、窓口
※郵送の場合は、はがきに必要な事項(住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する検診名)を記載してください。
- ▶注意事項
・申し込みいただいた方へは、8月に受診票を送付します。
・令和6年度に胃・子宮がん検診、令和7年度に乳・大腸がん検診を集団がん検診で受けて異常がなかった方には、受診票を送付しますので、申込不要です。

献 血

- ▶日程=6月14日(日)
- ▶受付時間=10時～12時30分、13時45分～16時
- ▶会場
イオン大網白里店3階ホール
- ▶申込方法=ラブラッドアプリから
- ▶その他
献血手帳・献血カードの発行・更新は終了し、ラブラッドアプリに統一されました。



▲詳細



簡単バランスクッキング

- 「自分に合った体重って」をテーマに適正体重を目指す食事ポイントをお伝えします。
- ▶日時=6月26日(金) 10時～13時(受付9時45分～)
 - ▶会場=中央公民館調理室
 - ▶内容=講話と調理実習「完熟トマトとなすのキーマカレー 他3品」
 - ▶対象=市内在住で20歳以上の方
 - ▶募集人数=15人
 - ▶申込方法=電話、窓口
 - ▶申込開始=6月1日(月)
 - ※定員に達し次第、受付終了。
 - ▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物
 - ▶参加費=300円
 - ▶主催=市食生活改善会

栄養士だより

6月は食育月間〈栄養成分表示を活用しましょう〉

加工食品に表示されている「栄養成分表示」を知っていますか。この表示には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの項目が記載されています。

令和6年度に市民を対象に実施した健康づくりアンケート調査結果では、「ふだん外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか」という質問に対し「いつもしている」が18.2%、「時々している」が40.8%、「参考にしていない」が39.7%という結

果でした。健康づくりに役立つ表示ですので、活用しましょう。

- ▶活用のコツ
・表示の単位を確かめる(1食当たりか100g当たりか表記を確認)。
・気になる栄養成分を比べて、商品選びの参考にする。

- ▶注目ポイント
体重が気になる方は「エネルギー」、筋力アップをしたい方は「たんぱく質」、中性脂肪やコレステロールが気になる方は「脂質」、高血圧が気になる方は、「食塩相当量」などを確認してみましょう。



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.4g
脂 質	3.9g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です
歯科健診がより身近に受けられます

成人向けの歯科健診が市内の歯科医療機関で受けられるようになります。健康なお口は一生の財産です。ぜひこの機会に受診し、お口の健康維持に努めましょう。

種類	対象	内容	費用
ママパパ 歯科健診	本市に住民登録のある妊婦とその配偶者	問診 口腔内診査 歯科保健指導 ※精密検査を除く。	500円
おとなの 歯科健診	20,30,40,50,60,70歳の市民(令和9年4月1日時点)		

▶申込開始=6月1日(月)

▶受診方法

- ①ウェブ、電話、窓口で申込
- ②受診票が手元に届き次第、同封する一覧から希望する市内歯科医療機関へ予約し、受診



▲ママパパ歯科健診詳細



▲おとなの歯科健診詳細