

5月の保健事業

問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象地区	場所	内容	持参する物
5月12日(月)	午後1時30分~3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿	健康手帳 (既にお持ちの方)
5月19日(月)	午後1時30分~3時	桜沢地区	桜沢コミュニティセンター	・個別相談	
5月28日(水)	午後1時30分~3時	西部地区	西部コミュニティセンター	・体脂肪測定	

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象児	場所	持参する物
3歳児健康診査	5月15日(木)	午後1時30分~2時	平成16年11月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、その他3歳児はお子さんの園ブラシと尿の入ったビニール袋
10ヵ月児健康診査	5月22日(木)	午後1時30分~2時30分	平成19年6月生~7月生		
4~5ヵ月児健康診査	5月29日(木)	午後1時30分~2時30分	平成19年12月~平成20年1月生		

ポリオ予防接種

月日(曜日)	受付時間	場所	対象児	持参する物	備考
5月7日(木)	午後1時30分~2時30分	保健福祉総合センター	1回目 平成19年7月~10月生	・予防接種予診票 ・母子健康手帳	予防接種手帳をよく読んでからお越しください。
5月13日(火)			1回目 平成19年11月~12月生		
5月21日(水)			2回目 平成19年1月~2月生		
			2回目 平成19年3月~6月生		

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象者	持参する物
1日目 5月9日(金)	午後1時10分~4時	保健福祉総合センター	パパママになれる方(妊娠週数16週以降の方)※事前に電話でお申し込みください。	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・エプロン(3日目) ※運動しやすい服装でお越しください。
2日目 5月23日(金)	午後1時10分~4時30分			
3日目 5月30日(金)	午前9時10分~午後2時30分			
4日目 5月31日(土)	午前9時10分~正午			

こころの相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所
5月14日(水)	午後1時30分~2時30分(要予約)	こころの健康について悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者	保健福祉総合センター

胃がん・大腸がん・肺がん検診

月日(曜日)	受付時間	場所	対象者/料金	備考
5月1日(木)	午前8時30分~9時30分	男衾コミュニティセンター	対象/20歳以上の町民の方 料金/無料	各検診の詳細は、本誌3月号をご覧ください。
5月2日(金)	午前8時~9時30分	総合体育館・アタゴ記念館		
5月7日(水)	午前8時~9時30分	総合体育館・アタゴ記念館		
5月8日(木)	午前8時~9時30分	保健福祉総合センター		

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
健康管理の方法
間違っていますか?
医師 磯田 和雄

健康維持が大切なことは誰もが観念的に知っていますが、重い病気になると自分のこれまでの生活を反省し悔んだり、他人の所為にするなど様々です。内科医師を40数年も続けていると、

注意したいことがたくさんあります。今回、そのうちの少しだけ書いてみました。

①定期健康診断の意味を知っていますか? 病院で患者さんに生活状況を聞くと、定期的に職場や市町村での健康診断を受けながら、その結果を見ない人がいます。病気を早く見つけ、治療を行うのが健康診断の目的であることを忘れてはなりません。

②異常検査値を見ても放置する人、意味を誤解している人がいます。例えば、「高中性脂肪血症」と書かれていると、油物を食べないようにする人もいます。高中性脂肪血症はデンプン質(米、麦、砂糖、アルコール)の食べ過ぎで、体の中で中性脂肪に変化する結果です。油物は脂肪酸になって体外に排泄されますが、中性脂肪は肝臓などにたまり、肥満、動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

③今年の4月から健康診断では血清総コレステロール値の代わりに悪玉コレステロール値、善玉コレステロール値を計ります。

この値が異常な場合の対応策は体を動かすこと(運動)が治療の基本になります。

④消化の最も悪い物は野菜の葉(葉のすじ)です。お腹の具合が悪いと葉類を増やす人がいますが、これは正反對の治療で、消化の最も良いのは乳製品と肉類などの動物性タンパク質です。

⑤健康維持の基本は大気(きれいな空気)、運動、栄養です。忘れないでください。

親子 De 笑顔

※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。



大屋郁美さん・柚月ちゃん(1歳2ヵ月)(本町)

- ☺子育てのポリシー
子育てに関して、人のアドバイスをよく聞くことです。親の言葉がうとうしいと思う時期もありましたが、今ではすごく参考になっています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
歩くようになってから、歩くことが楽しみで、どこへ行っても歩きたがります。また、お兄ちゃんやお姉ちゃんが大好きで、どこへでもついて行きます。最近では、指先を使う手遊びも好きです。

子育て Q & A

Q 5ヵ月の子どもがいます。子どもと遊ぶ時に、どんなかわり方をすればよいか教えてください。

A お子さんと遊んだ時、笑ったり、手足をバタバタして喜んでくれたりすると、こちらもとても幸せな気分になりますよ。

親子の遊びの例として、お子さんの体をこすったりなでたりする、お子さんをひざの上に乗せて歌を歌いながら体を揺らす、

色々な表情をつくって見せる(「いないいないばー」など)、話しかける、おもちゃを持ち上げてお子さんに手を伸ばさせる、などがあります。

「遊び」というと、例に挙げたように大人が何かしてあげることや、おもちゃで遊ぶことだけを連想しがちですが、決してそれだけではありません。お子さんにとっては何かをじっと見つめたり、自分の体を触ったり、なめたりする「一人遊び」も十分楽しい遊びになります。

0~6ヵ月くらいのお子さんは、色々な感覚を感じる、音を聞く、見ることにすべてが好奇心



子育てサロン

5月の子育て支援センター事業

問い合わせ/子育て支援センター(☎581・4165)へ。

育児相談

月日(曜日)	時間	場所	備考
木曜日	午前9時~午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽に相談ください。
5月30日(金)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月14日(水)	午前10時~11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
5月21日(水)			
5月28日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月2日(金)	午前10時~11時30分	寄居保育所 遊戯室	広い室内でたくさんの方と体を動かして遊びます。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
5月9日(金)			
5月16日(金)			

つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月17日(土)	午前10時~11時30分	子育て支援センター	5月中旬に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。

給食体験(有料) ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員・料金	備考
5月23日(金)	午前10時~正午	子育て支援センター	離乳が完了した親子4組・親子2人で400円	5月13日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ各自電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
火曜日 土曜日	午前の部 午前9時30分~11時30分 午後の部 午後1時~3時50分 ※17日、24日は午後の部のみ	子育て支援センター	センターを開放します。 5月13日(火)は、身体計測も行います。
第2,3,4水曜日	午後1時~3時50分		
第1,2金曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月16日(金)	午後1時~3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月24日(土)	午前10時~11時30分	寄居保育所	手遊びや歌などを親子で楽しめます。園庭解放もします。

※支援センターは、日曜日、月曜日、祝日が休みです。