

8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
8月1日(金)	午後1時30分～3時	菅原・常木地区	菅原公会堂	・血圧測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
8月11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	・検尿 ・個別相談	
8月20日(水)	午後1時30分～3時	町内全地区	役場401会議室	・体脂肪測定	

運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
8月6日(水)	午前10時～正午	用土第1・用土第2長寿会	保健福祉総合センター	健康手帳(既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください
8月27日(水)		菅原・末野東部長寿会			

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
1歳6カ月児健康診査	8月7日(水)	午後1時30分～2時30分	平成18年12月～平成19年1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、お子さんの歯ブラシ、3歳児はその他に尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	8月28日(水)	午後1時30分～2時	平成17年2月生	保健福祉総合センター	

子宮頸部がん・乳がん・肺がん検診

月日(曜日)	受付時間	場所	対象・費用	備考
8月4日(月)	午後1時～2時	保健福祉総合センター	20歳以上の町民の方・無料	持参する物／バスタオル、健康手帳(既にお持ちの方) 子宮頸部がん、乳がん検診は検診当日生理中の方の受診はできません。 ※詳しくは本誌5月号をご覧ください。
8月5日(火)				

乳幼児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
8月19日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

こころの健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象
8月6日(水)	午後1時30分～2時30分(要予約)	保健福祉総合センター	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

パパママ学級

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象者	持参する物
1日目	8月8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16週以降の安定期の方) ※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	8月22日(金)	午後1時10分～4時30分			
3日目	8月29日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
4日目	8月30日(土)	午前9時10分～正午			

健康ひろば

最近、「メタボリック症候群」という名前をよく耳にします。テレビ、新聞等のマスコミで健康が話題となる時、報道される機会が多く、皆さんもこの言葉はご存知かと思えます。「メタボリック症候群」では、「メタボリック症候群」

ワンポイントアドバイス
私は病人？
「メタボリック症候群」について
医師 田中 秋悟

とはどのような病態なのでしょう。例えば健康診断を受け、「あなたはメタボリック症候群です」と言われたとしたら、なぜ？どこが悪いの？その理由がわかりますか？

「メタボリック症候群」の診断基準は、まず腹囲異常(男性85cm以上、女性90cm以上)があること、それに加えて、①血圧、②血糖、③血清脂質の中性脂肪、④善玉コレステロールの4つの検査の内、2つ以上の検査値異常がある場合です。言い換えると、治療すべき病気(高血圧症、糖尿病、高脂血症)を複数有す

る肥満者(腹囲より推測される内臓脂肪過多)に対する病名というわけです。ではなぜ、新しい病気であるかのような病名をわざわざつくったのでしょうか？

実は、この病気の原因が、生活習慣の乱れによって起こる肥満(内臓脂肪)であることがわかってきたのです。どんな病気でも原因除去が最良の治療。治せる病気は怖くはありませんよね。「メタボリック症候群」では、病院通いや薬の服用よりも、乱れた生活習慣の改善が一番の治療というわけです。実際、生

活習慣の是正(食事内容、規則的な運動習慣、規則正しい生活リズム、ストレス解消など)を心掛けることにより、「メタボリック症候群」の検査値異常を是正できることが明らかになっています。

「メタボリック症候群」のうちはまだ間に合う、注意すれば本当の病気にならずにすむ、そういう病気いや、病前状態“と考えましょう。



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。



ほのか 関口晴香さん・歩花ちゃん(1歳6カ月)(菅原)

- ☺子育てのポリシー
子どもの健康のため、栄養を考えた食事を心がけています。「いただきます」、「ごちそうさまでした」などのあいさつも大切にしています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
音楽が大好きで、歌がきこえると体を揺らし、踊っています。また、絵本も好きで、好きな本を持ってきて、私に読ませようとします。特に動物の絵本がお気に入りです。

子育て Q & A

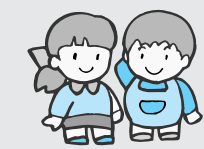
Q 2歳半の子どもがジュースを好きになってしまいい、いつでも「ジュース、ジュース」と欲しがります。麦茶を与えてもほとんど飲みたがりません。これから暑くなるともつと欲しがり、飲む量も増えそうと心配です。

A 子どもにとって、ジュースの甘味は魅力的です。しかし、ジュースには多量の砂糖が含まれていますので、飲

みすぎると糖分による満腹感でご飯が食べられなくなったり、虫歯の原因になったりもします。子どもの健康面から考えても、水分補給は甘味のないもの(水やお茶など)が望ましいでしょう。

これから暑くなり、もつとジュースを欲しがるのではないかとこのことです。見方を変えればそんな時期だからこそ、水やお茶に慣れるチャンスかもしれません。「ジュースはおやつの際にこれだけ(の量)」と約束をし、それ以外は水やお茶を与えるよ

うにしているかがでしょうか。最初は嫌がっても、自然と慣れていくでしょう。また、水やお茶をいれた水筒を持って散歩に出かけ、外で飲んでみるのも楽しいかもしれませんね。親が一貫した態度を示せば、子どもも約束をきちんと理解して「ジュース、ジュース」とせがむことも少なくなるでしょう。



子育てサロン

8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
毎週木曜日	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。
8月13日(水)			
8月15日(金)			
8月16日(土)			
8月29日(金)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
8月20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。
8月27日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
8月1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。
8月8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
8月9日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	8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・費用	備考
8月22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	8月12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 第15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	子育て支援センター	センターを開放します。8月5日(火)は、身体計測も行います。
第3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1金曜日			
第2、4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
8月8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
8月23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。

※支援センターは、日曜日、月曜日、祝日が休みです。