

12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)	時 間	対象地区	場 所	内 容	持参する物
12月 8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 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
12月15日(月)			役場402会議室		

運動訓練

月日(曜日)	時 間	対 象	場所	持参する物	備 考
12月10日(水)	午前10時～正午	岩崎長寿会 中本長寿会	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

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	12月 4日(水)	午後1時30分～2時30分	平成19年4月～5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歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	12月11日(水)	午後1時30分～2時	平成17年6月生		

乳幼児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場 所	対 象	持参する物
12月16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

ひよこ教室

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象	持参する物
12月 2日(火)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(20組) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳 筆記用具 エプロン(2日目) おおいひも(2日目)
12月12日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
12月 2日(火)	午後1時30分～2時30分	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 ※事前にお申し込みください。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
「生活習慣病のお話」
埼玉よりい病院 田中 秋悟
高血圧症、糖尿病、高脂血症などを総称して、かつては「成人病」、そして現在は「生活習慣病」と呼ばれていることはご存知の方も多いと思います。残念ながら現在、わが国ではこれらの病気の患者さんが圧倒的に多く、皆さんも身近な病気ということ、その話題にふれる機会が多いの

ではないでしょうか。ではなぜこれらの病気が「生活習慣病」と呼ばれるのでしょうか。最近これらの病気の原因が生活習慣、つまり現代日本人の生活や生活スタイルに起因していることがわかってきたこと、また、病気の名前はその原因と関連した名称がより分かりやすいということで、「生活習慣病」という病名が定着しました。

現在、私たちの生活習慣の変化は、食生活では脂肪摂取の増加という西洋型食生活スタイルとなったこと、また日常生活における運動量の減少(家事労働における便利な家電品、自動車の普及のため)などからも明らかです。そして、この変化により生活習慣病が増加している現状があるというわけです。

それでは、「生活習慣病」の危険と私たちはどのように向き合えばいいのでしょうか。「生活習慣病」に対してはまず予防が第一です。生活習慣の改善(欧米では「ライフスタイル改善」と呼ばれて「生活習慣病」の必須の治療法)、つまり食生活の改善(適切な摂取カロリー

1量を規則的な食事時間とすること、そして脂肪分や塩分の摂りすぎに注意など)、また規則的な運動習慣をつけること、不規則な生活リズム、ストレスの多い生活スタイルを避けること、これが基本です。生活習慣のちょっとした改善が「生活習慣病」の予防という大きな成果に結びつくのです。病院大好き、お医者さん大好きという人はあまりいませぬね。「生活習慣病」の予防、その鍵をにぎっているのは皆さんの生活習慣に対するちょっとした注意なのです。



福田純子さん・沙樹ちゃん(2歳1カ月)(中町)

☺子育てのポリシー
子どものやりたいことを温かく見守り、時には優しく、時には厳しく接し、心の優しい行動力のある子どもに育ってほしいと思います。

☺お子さんが夢中になっていること
役場の池の魚を見に行っています。「トット! トット!」と叫んで大はしゃぎな毎日です。最近では寝る前に絵本を持ってきて、何をお話しているのかわかりませんが、「あ～だ、こ～だ」とパパ、ママに読んでくれています。

赤ちゃんの衣服の調節について
Q 生後6カ月の子どもがいます。これから秋冬にかけて服を何枚くらい着せたらいいでしょうか。また、靴下も履かせたほうがいいでしょうか。
A 遠くの山々が徐々に紅葉し始め、冷たい空気が流れるようになってきました。赤ちゃんはまだ「暑い」「寒い」という意思表示ができないので、この時期の衣服の調節は難しいですね。基本的には、衣服の枚数の目安として新生児では大人プラス1枚、2カ月以降は大人と同じ枚数、6カ月を過ぎたら大人より1枚少なめといわれています。靴下については、赤ちゃんは手や足から熱を発散して体温を調節するので、室内では必要ないでしょう。ただし、外出の際は気温に応じて上着を着せたり、靴下を履かせたりしましょう。

最近では多くの家庭で冷暖房設備が整っているのですが、以前は

ど衣服の調節に気を使わなくてよくなりましたが、冬場暖房のきいた部屋の中で着させすぎて、赤ちゃんが汗をかいてしまうことがあります。ふだんから室温に注意し、赤ちゃんの様子を見て、触れて状態を知り、衣服の調節をすることが大切だと思います。



※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。

子育てサロン

12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ご相談ください。
12月26日(金)			
12月27日(土)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
12月10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。
12月17日(水)			
12月24日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
12月 5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友達と体を動かして遊びます。
12月12日(金)			
12月19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
12月20日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	12月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊びなどを行います。

よりっこサロン

曜 日	時 間	場 所	備 考
火曜日	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。12月2日(火)は、身体計測も行ないます。
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
第1、3土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
12月19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。

※支援センターは、日・月曜日、祝日、12月30日(火)、31日(水)が休みです。