

10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
10月18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)
10月25日(月)			役場201会議室		

運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
10月27日(水)	午前10時～正午	赤浜第一長寿会 赤浜第二長寿会	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	10月21日(水)	午後1時30分～2時30分	平成21年2月～3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	10月14日(水)	午後1時30分～2時	平成19年4月生		

すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
10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)	時間	場所	対象
10月8日(金)	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、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ポリオ予防接種

月日(曜日)	受付時間	場所	対象月齢	持参する物	備考
10月20日(水)	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22年5月～6月生 2回目 平成21年11月～12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。

胃がん検診

月日(曜日)	場所	備考
10月1日(金)～6日(水)	保健福祉総合センター	今年度より完全予約制になります。申込方法等、詳しくは本誌8月号をご覧ください。

大腸がん・肺がん検診

月日(曜日)	場所	備考
10月1日(金)～6日(水)	保健福祉総合センター	今年度より完全予約制になります。申込方法等、詳しくは本誌8月号をご覧ください。
10月7日(木)～13日(水)	役場6階会議室	

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
9月は『健康増進普及月間』『食生活改善普及運動月間』です。
健康福祉課保健指導班

「健康」について、私たちは普段あまり意識していませんが、病気をした時に「健康って大切!」と強く感じるのではないのでしょうか。日本人の3大死因である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患は生活習慣による影響が大きいです。病気を生

み出すのも習慣なら、健康をつくるのも習慣です。食生活や生活習慣を改めて「健康は自分で守る」という意識を日々の生活に生かしていくことが大切です。平成20年国民健康・栄養調査結果によれば、「肥満者の割合については、女性では減少、男性でも増加傾向が鈍化し、改善の兆しがみられるが、「朝食の欠食」、「野菜の摂取量」については、未だ改善がみられない状況にある」とされています。厚生労働省では、成人の1日における「野菜(海藻・きのこ類を含む)摂取量を350g以上と推奨しています。皆さんの食生

活はいかがですか? 20代、40代の方では、目標値よりも100g前後足りない統計もあります。野菜には体に有効な成分が多く含まれていますが、なかでも食物繊維は①塩分、脂肪分、および糖分の吸収を抑える働き、②腸内細菌の環境を整える働き、③低エネルギー食品であるため、カロリーの取り過ぎを抑える働きがあります。生活習慣病を予防するために、積極的に摂取したいものです。野菜350g以上を摂取するために、野菜料理を小鉢(約70g程度)に、三度の食事ごとに1、2品とらないといけません。

健康についての客観的なパートナーになるのが、「健診」です。「自覚症状がない」「健康」ではありません。年1回は健康管理のために健診を受けましょう。町では9月から10月にかけて、40歳～74歳の国保加入者等を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診を、20歳以上の町民の方を対象にした胃がん、大腸がん、肺がん検診を実施します(詳細については本誌8月号をご覧ください)。この機会にぜひご利用ください。

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。



山中淳美さん・優希ちゃん(1歳6カ月・用土7区)

- ☺子育てのポリシー
良いことと悪いことの区別ができるように、悪いことをすれば叱り、良いことをすればいっぱいほめてあげるようにしています。あいさつもできるように「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」やお辞儀も教えています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
好きな音楽が流れると腰を振ったり、手をパチパチと叩いたりして、踊っています。外でボールを追いかけていたりしていますが、最近では、水遊びにはまっていて、元気に笑ったり、楽しんでます。

子育て

Q & A

Q 2歳の子ですが、食べ物の好き嫌いがありません。特にピーマン、にんじん等の野菜が苦手です。どうすれば食べられるようになるのでしょうか。

A 食べ物の好き嫌いは、味覚が発達し、自己主張が強くなる1歳くらいから始ま

ります。子どもの頃の好き嫌いはよくあることです。口あたりのよくないもの、においの強いものを嫌がることが多いのですが、少しの工夫で、成長するにつれ少しずつ食べられるようになるでしょう。

苦手なものは、食べないからといってあきらめず、すりつぶす、きざむ、他のものと混ぜるなど調理法を工夫し、少しだけ器に盛るようにしましょう。そして、少しでも食べられた時は、たくさんほめてあげましょう。また、子どもは初めてのものに

臆病なので、新しい食べ物を出す時は、一つずつ慣らしていきましょう。

好き嫌いは、厳しく叱っても、おだててもなかなかすぐに直るものではありません。気長にかまえて、まずは、家族がそろって楽しく食事をするようにしましょう。家族がおいしそうに食べている姿に刺激をうけ、次第に食べる意欲がわいてくるでしょう。



子育てサロン

10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

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ご相談ください。

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月13日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	赤ちゃんが遊ぶスキンシップ遊びなどをを行います。 ※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
10月20日(水)			
10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
10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友達と体を動かして遊びます。
10月8日(金)			
10月15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
10月16日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	10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
10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	10月1日(金)午前9時30分から、子育て支援センターへお申込みください。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	午前の部 9時30分～11時30分	子育て支援センター	センターを開放します。10月5日(火)は、身体計測も行います。
第2、5土曜日	午後の部 1時～3時50分		
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
第1、3、4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月15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
10月23日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	手遊びや歌、外遊びなどを親子で楽しめます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。