

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13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20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8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。
12月15日(水)		折原下郷長寿会 西ノ入長寿会			

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	12月16日(水)	午後1時30分～2時30分	平成21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9日(水)	午後1時30分～2時	平成19年6月生		

すくすく相談(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7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)	受付時間	場所	対象	持参する物
12月10日(金)	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17日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
12月7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、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ひきこもり専門相談・こころの健康相談が開催されます!

■ひきこもり専門相談

日時／11月18日(木)午後1時～3時
相談内容／原則18歳以上のひきこもり(背景に明らかな精神疾患、発達障害等があるものは除く)に関する相談
相談担当者／臨床心理士

■こころの健康相談

日時／11月25日(木)午後1時30分～
相談内容／精神疾患に関する相談
相談担当者／精神科医

【共通】

場所／熊谷保健所(熊谷地方庁舎2階)
予約・問い合わせ／熊谷保健所精神保健担当(☎523・2811)へ。



健康ひろば

ワンポイント
アドバイス
「世界糖尿病デー」を
ご存じですか?
11月14日は
「世界糖尿病デー」です
健康福祉課保健指導班

「世界糖尿病デー」をご存じですか。「世界糖尿病デー」は2007年に国際連合で採決され、公式に国連の日となりました。現在、糖尿病は世界中で拡

大している病気です。日本でも、2006年の調査で40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍という事実が発表されています。また、寄居町は県内で比較すると糖尿病が原因による死亡率が高い地域です。皆さんは「糖尿病」の怖さについてご存じでしょうか。糖尿病は、からだのエネルギー源であるブドウ糖の血中濃度が高くなり、血管をボロボロに傷つけてしまう病気です。血管は全身をくまなくめぐっているため、体中で血のかたまりができていくと、体中

りしやすくなります。しかし痛みなどの自覚症状がないので、気がつかないうちに進行したり、放置されたりしがちです。怖いですが、糖尿病が進行すると、失明・透析・神経障害など重症な合併症を引き起こします。最近「大血管症」といって、心筋梗塞や脳卒中などにも大きく関与することがわかってきました。しかも、この大血管症は自覚症状がない糖尿病予備軍の段階から始まっているのです。糖尿病予備軍の段階から発見するためには、定期的に健診(血液検査)を受けることが大

切です。血糖値が「ちよつと高め」だった方は、自覚症状がなくても一度かかりつけ医に相談してみたいかがでしょうか。また、糖尿病予備軍にならないためには、体内のブドウ糖が余りすぎないようにカロリーを摂り過ぎない、食べ過ぎないことが大切です。運動をしたりすることも、ブドウ糖をエネルギーとして消費できるので有効です。このような生活習慣に関するご相談は、健康相談(左の表参照)でお受けしています。ぜひご利用ください。

親子 De 笑顔



福島裕子さん・唯都ちゃん(2歳11カ月)・千紗ちゃん(8カ月)(上の原)

※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。

☺子育てのポリシー

子どもたちの好奇心を伸ばせるように、いろいろな経験をさせてあげたいです。また、明るく笑顔で元気よくあいさつができるように心がけています。

☺お子さんが夢中になっていること

お絵かきが大好きで、電車や車をパパやママと一緒に書いています。電車や車を見るのも好きで、車種を覚えて教えてくれます。

子育て Q & A

抱きぐせについて
Q 5カ月の娘に抱きぐせがついてしまったようです。最近1人であることができず、母親の姿が見えなくなると泣きだします。子どもから離れられないので何もできない状態です。どうしたらよいのでしょうか。
A お母さんがやりたいことができない状態では疲れて

しまいますね。すぐに抱っこできないときなどは「後で抱っこしてあげるから待っていてね」と伝え、落ち着いたら必ず抱っこをしてあげましょう。始めは泣いたりするかも知れませんが「必ず自分の所に戻ってきて、約束を果たしてくれる」ということをくり返し体験することで、理解していくでしょう。ただし、長時間目を離さないよう注意しましょう。赤ちゃんが泣いたとき、すぐ抱きあげると「抱きぐせがつくからだめよ」と言われますが、悪いことではありません。お母さんに時間のゆとりがある時は、しっかりと抱っこしてあげましょう。抱っこは



母子間のスキンシップを深め、人間形成のうえでも大切です。お母さんの胸に抱かれることにより安心して得られ、情緒的にも安定し、信頼関係も育ちます。また赤ちゃんとの大事なコミュニケーションですから、これから先もたくさん抱っこしてあげて、たくさん愛情を伝えましょう。

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28日(火)			

●ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
12月8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15日(水)			
12月22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3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10日(金)			
12月17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4日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	12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
12月24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	12月1日(水)午前9時30分から、子育て支援センターへ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
第1、2、3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。12月7日(火)は、身体計測も行います。
第4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	子育て支援センター	
第1、2金曜日			
第1、2土曜日			

●あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
12月17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、祝日が休みです。年内の事業は12月28日(火)までです。