

# 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	場所	対象	内容	持参するもの
12月16日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿	健康手帳(既にお持ちの方)

## ●シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの	備考
12月 6日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	牟礼長寿会・今市福寿会	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	場所	対象	持参するもの
1歳6か月児健康診査	12月 5日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成24年4月～5月生	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12日(木)	午後1時30分～2時		平成22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	持参するもの
12月18日(水)	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	持参するもの
12月13日(金)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5か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)、おぶいひも(2日目)
12月20日(金)				

## ●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
12月10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。

## ●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容
12月6、13、20、27日(毎週金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
12月19日(第3木曜日)	午前10時～11時			

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。

# 健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

**ワンポイントアドバイス**  
**受けて安心!**  
**特定健康診査・特定保健指導**

健康福祉課保健指導班

9月18日から始まった特定健康診査ですが、今年も大勢の皆さんに受診していただいています。今回は、特定健康診査後の特定保健指導についてご紹介いたします。

特定健診特定保健指導は、\*メタボリックシンドロームをより早い段階で発見し、予防改善するためのものです。まず、特定健診受診者全員に健康づくりに関与する情報提供をします。健診結果通知に、食事・運動のワンポイントアドバイスを掲載しますので、生活習慣の見直しにご活用ください。

さらに、生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導のご案内が届きます。特定保健指導は、保健師・栄養士等のサポートを受けながら行う、6か月間の生活習慣改善のためのプログラムです。ご自分のペースに合わせた、無理のない生活習慣の見直し計画を進めていくので、安心してご参加いただけます。

特定保健指導の対象は、次の①と②に当てはまる方です。

① 腹囲・男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI25以上の方  
 ② 血糖(HbA1c)5.6%以上、脂質(中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満)、血圧(130/85以上)のいずれかが該当する方

「一人では何をどう頑張ればいいのかわからない」「わかつてはいるが思うように行動できない」という方は、特定保健指導を利用することで、新たな発見をしながら日々の生活の意識を変えて、メタボリックシンドロームを遠ざけてみませんか。特定保健指導の対象となりましたら、チャンスと捉えて、ぜひ検討してみてください。

\*メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積することによって「脂質異常」、「高血圧」、「高血糖」が引き起こされる状態を言います。一つひとつの異常は軽くても、複数の要因が重なると動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こしやすくなります。

●特定健診をまだ受診されていない方へ  
 特定健診は、11月以降も深谷市大里郡医師会メヂカルセンターに会場を移して実施します。今からでもお申し込みできます。詳細は本誌8月号をご覧ください。

## 重要なお知らせ

# 定期予防接種に使用する小児用肺炎球菌ワクチンが変更されました

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

11月1日から、定期予防接種として使用している小児用肺炎球菌ワクチンが、現在の沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンから沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンへ変更されました。これに伴い、接種方法が変更になりましたので、予約する際はご注意ください。

接種方法等／

接種開始年齢	回数	10月31日まで	11月1日から
生後2か月から7か月に至るまで	初回3回	27日以上の間隔を置いて3回接種を行うこと ※ただし、初回2回目・3回目の接種は、生後12か月齢に至るまでに行うこと	生後12か月から15か月齢に至るまでを標準的な接種期間として、初回3回接種終了後、60日以上の間隔をおき生後12か月齢以降に1回行うこと ※生後12か月齢に至るまでに追加接種を受けた場合は、任意接種となり全額自己負担となります。
	追加1回	生後12か月から15か月齢に至るまでを標準的な接種期間として、初回3回目接種から60日以上の間隔を置いて1回行うこと	
生後7か月から1歳に至るまで	初回2回	27日以上の間隔を置いて2回接種を行うこと ※ただし、初回2回目の接種は生後12か月齢に至るまでに行うこと	27日以上の間隔を置いて2回接種を行うこと ※ただし、初回2回目の接種は生後13か月齢に至るまでに行うこと
	追加1回	生後12か月齢以降に、初回2回目の接種終了後60日以上の間隔を置いて行うこと ※生後12か月齢に至るまでに追加接種を受けた場合には、任意接種となり全額自己負担となります。	生後12か月齢以降に、初回2回目の接種終了後60日以上の間隔を置いて行うこと ※生後12か月齢に至るまでに追加接種を受けた場合には、任意接種となり全額自己負担となります。
生後1歳から2歳に至るまで	2回	現行どおり60日以上の間隔を置いて2回行うこと	
生後2歳から5歳に至るまで	1回	現行どおり1回行うこと	
長期療養に伴う定期接種年齢の上限変更について		10歳に至るまで	6歳に至るまで

## 第1回健康づくり公募事業 「おすすめ健康レシピ」優秀賞Vol.3



料理名／鶏のササミマリネ風  
 応募者名／田母神 節子さん(上の町)  
 料理PR／さっぱりしたササミをたっぷり食べられる1品です。玉ねぎの代わりに白髪ねぎや生姜にしても美味しいです。酢を使っているので、食欲のないときにもおススメです!  
 1人分の栄養価／エネルギー117kcal(タンパク質13.6g、脂質3.6g、塩分0.5g、食物繊維1.5g)  
 材料／4人分  
 ・鶏ササミ…4～5本、玉ねぎ…1/2個、パセリ…少々、トマト…1個、チンゲンサイ…1株  
 ・調味液(酢…大さじ4～5杯、塩少々、サラダ油…大さじ1)

作り方／(20分)

- ①鍋にたっぷりの水を入れて沸騰前に塩少々を入れ、ササミを入れる。
- ②同時に玉ねぎを薄くスライスする。
- ③ボールに調味液の材料を入れ、よく混ぜる。調味液の中に玉ねぎを入れる。
- ④トマトをくし切りにしておく。
- ⑤ゆで上がったササミを熱いうちにほぐし、③に入れる。
- ⑥別の鍋でチンゲンサイをゆで、しんなりしたら取り出す。食べやすい大きさに切る。
- ⑦大きめの平らな皿の中央にササミのマリネ風を盛り付け、その周りにトマト、チンゲンサイを飾る。
- ⑧パセリがあれば、細かく刻んでササミの上に散らす。

食欲がないときでもさっぱりして食べやすいですね。鶏ササミを使用しているので、ヘルシーで高たんぱく質! 大葉や梅肉など風味の強いものを少し加えてみると、味にバリエーションができますよ。



大浜管理栄養士(熊谷保健所)からのコメント