

# 11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
11月17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 ・個別相談 ・体脂肪測定	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
11月7日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	末野東部長寿会 末野美好会	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。
11月26日(水)			鉢形第二長寿会 鉢形第三長寿会		

## ●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
4～5カ月児健康診査	11月27日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年6月～7月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	11月13日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成23年5月生	

## ●10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
11月6日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年12月～平成26年1月生	母子健康手帳、役場からの通知

## ●パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
1日目 11月14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(2日目)、運動しやすい服装
2日目 11月21日(金)	午前9時10分～午後1時			
3日目 11月28日(金)	午後1時10分～4時			
4日目 11月29日(土)	午前9時10分～正午			

## ●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月12日(水)	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
11月7日、14日、21日、28日(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。
11月6日、20日(第1・3木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

# 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**

**朝食を食べて生活リズムを整えよう**

健康福祉課保健指導班

睡眠不足で迎えた朝、なかなか寝床から出られず朝食が取れないという経験はないでしょうか。朝食を抜くと規則正しいサーカディアンリズム(朝起きて夜寝るといふほぼ一日間隔で繰り返すリズム)が失われるだけでなく、エネルギー消費量が減少し、肥満などの生活習慣病につながることも

わかつてきています。

最近若い人を中心に、毎日朝食を取らない人が増えています。朝食を食べない子どもは食べる子どもに比べて肥満が多く、知力・体力ともに低下傾向になることが示されています。

**①朝食の効果**

①体温の上昇  
朝食を取ると、口腔、食道、胃、小腸、大腸、肛門等の消化管が動き出し、熱を出します。それにより得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は一日の活動の準備を整えます。

②脳にエネルギーを補給  
脳で使われるエネルギーはブドウ糖

からのみ補給されますが、肝臓で蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありません。例えば夕食を午後8時に食べて翌日朝食を食べないと、昼食まで16時間あるため、午前8時から正午までの間は脳がエネルギー不足となり集中力がなくなります。そのため、朝食でブドウ糖のもととなる主食(ごはんやパンなど)を取ることが大切です。

③便秘の予防  
朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくると大腸がぜん動運動を起し、便をS字結腸から直腸へ送り出します。

④生活習慣病の予防  
朝食を欠食して一日の食事回数が少なくなると、体脂肪の蓄積が増加して血清コレステロールや中性脂肪が高くなり、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

**①朝食を軽くする**  
②夜更かしをしない  
③夜食を取らない  
④水や牛乳を飲む

ごはんやパンが食べられなくても、水や牛乳、野菜ジュースなど、まずは水分を取ることから始めてみましょう。

## 第3弾!

# 健康づくり・チャレンジポイント事業

終了日が近づいています! 記念品の交換はお済みですか?

皆さんのお手元に100ポイント貯まったチャレンジポイントカードはありますか。100ポイントを貯めると必ず500円分の記念品がもらえます。

- ・ニコニコ商店会協同組合お買物券
- ・アグリ館お買物券
- ・図書カード

記念品の交換と、抽選会の応募締め切りは10月20日(月)までとなっています。お早めに手続きにお越しください。

持参するもの/

- ①チャレンジポイントカード(黄色刷り)
  - ②「私の取り組み」チャレンジカード(水色A4二つ折り)
- ※会社の健診や人間ドックなども町の健診と同等であればポイントの対象になりますので、健診結果をご持参ください。

その他/上記①のみ、または①②の合計ポイントが100ポイントに達成しているか、必須条件を満たしているかをご確認ください。事業終了後、残ったポイントは無効となりますのでご注意ください。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

## 開催します! 健康まつり

町では、町内の薬剤師会の協力により「健康まつり」を開催します。また、「骨粗しょう症検診」も併せて実施しますので、ぜひお越しください。

### ◆健康まつり

日時/10月26日(日)午前9時30分～午後2時

場所/保健福祉総合センター

内容/健康チェック、お薬相談等

### ◆骨粗しょう症検診

対象/町内に在住の20歳以上の方 ※妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は受けられません。

持参するもの/健康手帳(既にお持ちの方)

費用/500円 ※70歳以上の方は無料

申し込み/不要

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

## 健診結果相談会(個別・予約制)のお知らせ

健診結果の疑問点や「ちょっと気になるところ」の相談を個別にお受けします。

対象/今年度町の健康診査や特定健康診査、各種がん検診を受診された方

定員/1日25人(要予約・申し込み順、1月～3月は1日15人)

持参するもの/健診結果通知、健康手帳(既にお持ちの方)

内容/血圧測定、看護職による個別相談(30分程度)

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

## 「健康お役立ちグッズ」が当たる抽選会を実施します!

10月26日(日)に健康まつり会場で抽選会を実施します。100ポイント獲得者から抽選で50人の方に自動血圧計など「健康お役立ちグッズ」をプレゼントします。

日時/10月26日(日)午前11時～正午

場所/健康まつり会場(保健福祉総合センター敷地内)

その他/当選者には、会場でお渡しします。多くの方のご来場をお待ちしています。なお、当選者で会場に来場できない方は、後日担当者からご連絡します。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

## 身体イキイキコース



## 暮らしイキイキコース

