保健師だより



食物繊維を取りましょう

食物繊維は、血糖値やコレステロールの上昇を抑制するなど、健康のための重要な役割を果たしています。また、大腸がんや糖尿病の予防にも効果があるといわれています。日頃から、積極的に食物繊維を取るように心掛けましょう。

■1日に必要な食物繊維量は?

18~69歳の日本人の1日あたりの食物繊維摂取目標量は、男性で202⁵以上、女性で182⁵以上とされています。これは、レタス約5玉分の食物繊維量となり、一度に摂取するのは難しい量です。

■食物繊維を上手に取るポイント

- ①毎日の食事の副菜に、野菜や大豆製品など、食物繊維を多く含む食品を取り入れましょう。ただし、ジャガイモ、レンコン、カボチャなど、糖質の多い食品の食べ過ぎには要注意です。
- ②主食も意識しましょう。ライ麦パンや全粒粉入りの パンに食物繊維が多く含まれます。また、白米に押 し麦やもち麦を加えて炊くのもおすすめです。
- ③サツマイモなど、皮ごと食べられるものは皮つきで食べると、より多く食物繊維を取ることができます。



Health and Fitness



保健センター 詳しい情報は **/**89-0610

豊川市 保健 検索

■ 2種類の食物繊維 ■

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、それぞれ働きが異なります。

● 水溶性食物繊維

血糖値の上昇抑制、腸内善玉菌の増殖、コレステロールの吸収抑制と排出促進など

【主な食材】

納豆、大麦、海藻類など

● 不溶性食物繊維

排便の促進、消化酵素の分泌促進など 【主な食材】

サツマイモ、キウイ、キノコ類など



糖尿病予防講演会

日時 ▶ 9月8日仕) 13:30~15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ►総合青山病院糖尿病・内分泌内科部長・織田直久医師による「あなたは大丈夫?食後高血糖に要注意!」と題した講演

対象 ▶ 市内に在住、または在勤 の方

定員 ▶ 200人

申込 ► 電話で、保健センター

高齢者肺炎球菌定期予防接種

期間 ► 平成31年3月31日(日)まで 対象 ► 平成30年度に65歳、70歳、 75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、 100歳になる方で、今までに一度 も肺炎球菌予防接種をしたことの ない方

費用 ≥ 2,000円(非課税世帯は無料)

持ち物 ▶ 予診票

申込 ► 対象者に、予診票を送付しています。希望する方は、予診票に同封したお知らせに記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください

成人歯科健診

期間 ▶ 平成31年2月9日出まで

対象 ► 平成29年度に20歳、25歳、30歳、35歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になった方と、平成30年度に40歳になる方

内容 □ □ 腔内診查、簡易歯周病検查、歯科保健指導

費用▶無料

持ち物 ▶ 受診券

申込 ►対象者に、受診券を送付しています。希望する方は、受診券に同封したお知らせに記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください

糖尿病予防ゼミナール

時間 ▶ 13:30~15:30(9月20日:21日は11:00~15:30)

会場 ► 保健センター

対象 ▶ 市内に在住の74歳以下で、HbA1c値が5.6~6.4、または空腹時血糖値が100~125の方(治療をしていない方に限る)

定員 ► 各コース35人

申込▶電話で、保健センターへ

期	日	内 容	
A コース	B コース		
9月20日(休)	9月21日儉	糖尿病予防の知恵 からだにおいしい話	
10月25日(株)	10月26日金	かしこく動く	
11月 1日(株)	11月 1日休	糖尿病と歯周病の深い関係	
1月31日(株)	2月 1日金	グッドバイ★糖尿病	

すくすく広場 ☆ 会場 ► 保健センター **ぐ**89-0610

教室・相談など		受付日時	対 象	備考	
もうすぐ	おふろ編	9月 3日月13:15~13:30	が 作力の 主 と 家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
パパママ教室	抱っこ編	9月 8日出 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族 		
妊産婦歯科健診		9月10日例13:15~13:30	妊娠中·産後1年未満の方(各1回)		
親子教室 はじめの一歩		9月 8日出 9:45~10:00	平成30年 6月・7月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ	
モグモグ教室		9月14日金 9:45~10:00	平成30年 4月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ	
		9月28日金 9:45~10:00	平成30年 4月16日~30日生まれの子ども		
親子ピタ・コチ∋教室		9月12日飲 9:45~10:00	平成29年12月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
もうすぐ3歳!知っ得教室		9月19日飲 9:45~10:00	平成27年10月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
子ども栄養相談		9月14日金13:30~:14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)	
子ども発達相談		9月18日以 9:30~:10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)	

教室·相談	受付日時	会 場	対 象	備考
ママのための健康体操教室	9月 5日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター		希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、 飲み物を持って会場へ
ママリアにのの)性尿冲探教主	9月 6日休 9:45~10:00	いかまい館		
	9月 5日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	9月10日月 9:30~10:30	保健センター		
育児相談	9月11日火 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	9月19日飲 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	9月26日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30/会場 ►保健センター

健診	期 日	対象の子ども	備考
	9月 6日(株)	平成30年 4月21日~30日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックス タート(読み聞かせ)もあります
4か月児健診	9月19日(水)	平成30年 5月 1日~10日生まれ	
	9月27日(休)	平成30年 5月11日~21日生まれ	
1 歩のか日田 (神)	9月11日(火)	平成29年 2月21日~28日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物 塗布もあります
1歳6か月児健診	9月26日(水)	平成29年 3月 1日~10日生まれ	
	9月 7日金	平成28年 8月11日~20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
2歳児歯科健診	9月13日休)	平成28年 8月21日~31日生まれ	
C/队/记图作 (医部)	9月21日金	平成28年 9月 1日~10日生まれ	
	9月28日金	平成28年 9月11日~20日生まれ	
	9月 5日(水)	平成27年 6月11日~20日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、 採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採 尿)を持って会場へ
3歳児健診	9月18日(火)	平成27年 6月21日~30日生まれ	
	9月25日(火)	平成27年 7月 1日~10日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

→ けんこう広場 ★ 会場 ► 保健センター

教室·相談など	日 時	対 象	備考
健康相談	9月 3日月 9:00~12:00	生活習慣·健康に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	9月 5日飲 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95—0783)へ(要予約)。電話相談も可
(ここの))性球性説	9月10日例13:30~·14:40~		
はじめる健康体操教室	9月21日金13:30~15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	9月25日(※) 9:30~11:30	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめるウォーキング教室 (休日コース)	9月29日(出)13:30~15:30	市内に在住の方	電話で、保健センターへ(要予約)