

保健師だより



## バランスの良い食事を

8月4日は「栄養の日」、8月31日は「野菜の日」。夏バテや感染症の予防のためには、きちんとした食生活が重要です。次の3つのポイントを押さえて、バランスの良い食事を心掛けましょう。

### 1 1日3回、規則正しく食事を取る

朝食を同じ時間に食べることは、体内時計を適切にスタートさせ、体の栄養状態を保つために大切です。食事を抜いたり、1回の食事を少なくしたりしてしまうと、夏でも血行が悪くなり、疲れやすくなります。食事は1日3回取るようにしましょう。

### 2 主食、主菜、副菜をそろえて食べる

偏った食事を続けていると摂取できる栄養素も偏り、免疫力の低下につながります。免疫力は、多種多様な栄養素を体の中に取り入れることで作られるため、さまざまな食品を食べることが重要です。主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚など)、副菜(野菜、キノコなど)をそろえることを意識しましょう。また、手軽に利用できるスーパーのお惣菜やテイクアウトも活用しながら、無理せず続けられるように工夫してみましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

### 3 適量を食べる

エネルギーは、取り過ぎてても不足しても体への負担となります。自分に必要な摂取カロリーを知っておきましょう。また、食事の間隔が6時間以上空く場合は、空腹による食べ過ぎを抑えるために間食を入れることも有効です。

#### 間食を上手に活用!

間食には、普段の食事で不足しがちな乳製品や果物、ナッツ類がおすすめです。ただし、夕食以降は避け、食べ過ぎに注意しましょう。



## 高齢者肺炎球菌定期予防接種

期間 ▶ 令和3年3月31日(水)まで

対象 ▶ ①年度内(令和3年3月31日時点)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ワクチン(23価)の予防接種をしたことのない方(①の対象者は今年度が定期接種の最後の機会となります)②60歳~64歳で心臓、腎臓などの障害があり身体障害者手帳1級をお持ちの方

費用 ▶ 2,000円(非課税世帯は無料)

持ち物 ▶ 予診票、住所などが確認できるもの(保険証など)

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

その他 ▶ 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の定期予防接種は、令和5年度までの実施となります

## 40(よんまる)健診を受けましょう

期間 ▶ 令和3年2月10日(水)まで

内容 ▶ がん検診、肝炎検査、成人歯科健診

対象 ▶ 昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれ(勤務先などで受診する機会のある方を除く)

費用 ▶ 無料

持ち物 ▶ 受診券

その他 ▶ 申込などについては、対象の方に郵送する「40健診受診券」と利用案内を確認してください

## 糖尿病予防ゼミナール

時間 ▶ 13:30~15:30(9月24日は11:00~15:00)

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(糖尿病の治療をしている方を除く)

定員 ▶ 20人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

期 日	内 容
9月24日	糖尿病予防の知恵からだにおいしい話
10月 1日	かしこく動く
10月22日	糖尿病と歯周病の深い関係
1月21日	グッドバイ★糖尿病

※全4回。いずれも木曜日

## すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
1回でわかる!産後ライフ教室	9月18日(金) 9:15~ 9:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
妊産婦歯科健診	9月14日(月)・28日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
みんなで学ぶ赤ちゃんの気持ち	9月 8日(火) 9:45~10:00	生後2・3カ月の子どもと家族	
モグモグ教室	9月11日(金) 9:45~10:00 9月25日(金) 9:45~10:00	令和 2年 4月 1日~15日生まれの子ども 令和 2年 4月16日~30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
親子ピタ・コチョコ教室	9月 9日(水) 9:45~10:00	令和元年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15日(火) 9:45~10:00	平成29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11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28日(月)13:30~14:30~	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
ママのリフレッシュ エクササイズ	9月 4日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和2年1月・2月生まれの子どもと母	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
	9月17日(木)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	9月 2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 8日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	9月16日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	9月23日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	9月28日(月) 9:30~10:30	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
4か月児健診	9月 3日(木)	令和2年 4月 9日~18日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスター(読み聞かせ)もあります
	9月15日(火)	令和2年 4月19日~30日生まれ	
	9月23日(水)	令和2年 5月 1日~10日生まれ	
1歳6か月児健診	9月 1日(火)	対象者の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	9月10日(木)		
	9月17日(木)		
2歳児歯科健診	9月 2日(水)		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
	9月18日(金)		
	9月25日(金)		
3歳児健診	9月 4日(金)	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	
	9月 9日(火)		
	9月29日(火)		

※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 7日(月) 9:00~10:00~11:00~	健康・生活習慣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 9日(水) 9:30~10:40~ 9月28日(月)13:30~14:40~	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
月1! エクササイズ	9月25日(金)13:30~15:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	9月29日(火) 9:30~10:30~	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)