

2歳児歯科健康診査

対象 2歳児(おおむね下の歯が10本生えそろったころ)

日時 1月26日(月)9時30分～9時50分(受付)

場所 保健センター

内容 ①歯科診察②フッ素塗布(希望者のみ)③歯磨き指導④身長、体重測定⑤保健指導⑥栄養士の話

参加費 無料

定員 30組(申込順)

持ち物 母子健康手帳、タオル、使用中の歯ブラシ、コップ

その他 受診は1回限りです

申込み 1月13日(火)から電話で保健センター

双子ちゃんママ&パパの集い

対象 双子など多胎児の親子・妊婦

日時 1月22日(木)10時30分～11時30分

場所 脚折児童館

内容 親子遊び、情報交換

問合先 保健センター、子育てセンター☎049・286・7201



講演会

「こどもの矯正歯科治療について」

保健所では、歯科矯正を考えている、または歯科矯正中の子ども(小学校3年生まで)の保護者・ご家族や関係者の方を対象に、講演会を開催します。矯正歯科治療について理解を深めませんか。

対象 ①歯科矯正を考えている、または歯科矯正中の子ども(小学校3年生まで)の保護者・ご家族②その他関係者

日時 2月3日(火)9時30分～11時30分

場所 埼玉県坂戸保健所2階多目的ホール

講師 真野樹子さん(明海大学病院矯正歯科)

参加費 無料

定員 40人(申込順)

申込み 1月5日(月)から直接または電話で坂戸保健所 母子保健担当☎049・283・7815

献血にご協力をお願いします

日時 1月8日(木)9時30分～11時45分、13時～16時

場所 市役所1階ロビー

内容 400・200ml献血

主催 鶴ヶ島ライオンズクラブ

※受付の際に本人確認を行います。運転免許証、健康保険証、学生証などをお持ちください。



坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。
問合先 坂戸保健所 (☎049・283・7815)

健康への飽くなき追求



健康応援団 124

<謹賀新年>

戦後70年という節目の年が明けました。

私たちはひたすら豊かさを求めて走り続け、先進国の仲間入りを果たしました。食生活においても、日本の歴史上かつてない豊かさを手に入れました。

「飢え」を克服した後に求めたのは「健康」でした。健康長寿は人類共通の「夢」であり、それをも手に入れた私たちは、一見勝利したように思われます。

しかし、終わりを知らない健康への飽くなき追求が、逆に健康を害することも起こっています。私たちはどうあるべきなのでしょう。

<飽食時代の栄養失調>

昨年12月9日、厚生労働省は「平成25年国民健康・栄養調査」の結果を公表しました。

約3500所帯、1歳以上約7800人のデータを解析したものです。あくまで「平均値」なので、個人には当てはまりませんが傾向は読み取れます。

【不足10】…15歳以上の不足(傾向)にある10項目…

①エネルギー②ビタミンA③ビタミンB1④ビタミンB2⑤ビタミンB6⑥ビタミンC⑦カリウム⑧カルシウム⑨マグネシウム⑩鉄(女性)

【ポイント】

エネルギー不足と正しい摂取方法を抜本的に考え直さないと、この状態が今後も続くでしょう。エネルギー不足では元気が出ません。低栄養状態ですから抵抗力も落ちます。過去には考えられなかったビタミンB6の不足傾向が続くのも気になります。カルシウムは過去70年間、一回たりとも基準の600mg/日に達したことがありません。食塩摂取は成人男女共10年間で減少傾向にあり、女性は平成21年に10g/日を切りました。しかし、4月からの新基準では男性8g未満、女性7g未満と目標のハードルは更に上がってしまいました。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>