

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談
持ち物 母子健康手帳
問合せ先 保健センター

2期を受けていない方は、3月31日までに接種してください。
対象 第2期 平成21年4月2日から平成22年4月1日生の方
問合せ先 保健センター

二種混合 (ジフテリア・破傷風)の 予防接種はお済みですか？

二種混合の予防接種を公費(無料)で接種できるのは、13歳の誕生日の前日までです。対象の方は期日までに接種しましょう。

対象 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)の方
問合せ先 保健センター

麻しん風しん(MR)の 予防接種はお済みですか？

麻しん風しん混合の予防接種第

ゆりかご教室 ～赤ちゃんを迎える ための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

場所 保健センター
持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲み物、2月26日はズボン着用。3月2日はエプロンと実習費(300～500円程度)。1回のみ参加可。
申込み 保健センターに直接または電話で

月	日	時間	内容
2	26 (金)	9時30分 ～ 12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)
2	(水)	10時 ～ 13時	妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング
3	5 (土)	9時30分 ～ 12時30分	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴
	10 (木)	13時 ～ 15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

市役所1階窓口リニューアル!

問合せ先 秘書政策課政策担当

1月4日から、市役所1階の窓口が生まれ変わりました。各種手続きが、よりスムーズに行えます。



座って記入できるロータイプの記載台と窓口カウンターを増設。関連性の高い課を近接かつ効率的に配置しました。

LED照明で明るい空間になりました。



キッズコーナーに授乳室・キッズチェアなどを設置しました。



カフェコーナーも設けました。気軽にご利用ください。

「つるがしまどこでもまちライブラリー」を設けました。



みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

幸せ健康講座 「ストレッチ教室」

対象 市内在住で医師からの運動制限を受けていない方

日時 3月9日(水) 10時～11時40分(受付9時30分～)

場所 保健センター

内容 健康運動指導士による筋肉疲労をリフレッシュさせるストレッチを中心に腰痛や肩こりを繰り返さないための軽い筋力トレーニング。

定員 25人(申込順)

持ち物 運動できる服装(運動靴)、水分補給できるもの、筆記具
※健康マイレージ対象事業です。

申込み 2月8日(月)から、保健センターに直接または電話で

幸せ健康講座 「あなたの血压大丈夫？ 高血压予防講座」

対象 市内在住の方

日時 2月12日(金) 10時～11時40分(受付9時45分～)

場所 大橋市民センター(学習室)

内容 保健師、管理栄養士による高血压症予防のための生活習慣と食事のポイントについてお話しします。

定員 25人(申込順)

※健康マイレージ対象事業です。

申込み 保健センターへ直接または電話で(申込受付中)

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 2月23日(火) 10時30分～11時30分

場所 富士見市民センター

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)

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 2月10日(水) 9時30分～10時30分

場所 保健センター

国民栄養の現状

調査結果

平成26年に実施された「国民健康・栄養調査」結果が公表されました。(平成27年12月9日厚生労働省)

平成16年から、この10年間でみると・・・

- 肥満者：男女ともに大きな変化はみられなかった。
- やせの者：女性で増加。
- 血圧：男女ともに低下。収縮期(最高)血圧140mmHg以上の者が、男女ともに低下。
- 食塩摂取量：男女ともに減少。

10gの壁

食塩摂取量がやっと10gに至ったという状況です。現在、「健康日本21(第2次)」の目標は8gです。

長年、10g未満と言われ続けてきましたが、その壁は高く越えられませんでした。今回、男性が10.5g、女性が8.9g、平均で9.7gとなりました。20歳以上のグループで見れば、男性10.9g、女性9.2gで平均10gとなります。

60歳代の不思議

食塩摂取量において、年代別で見ると60歳代が一番多い(10.7g)のが不思議です。この傾向は以前からあります。健康志向が強い年代でいろいろ気をつけているはずですが、食習慣の影響でしょうか。

野菜摂取量も年代中トップですが、目標の350gに達しているのは4割弱でした。

野菜と塩分の摂取量に相関関係があるとすると、野菜料理に薄味の工夫が必要でしょう。

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/>



健康応援団 137

「救急情報カード」を 利用しましょう

「救急情報カード」は、119番通報を受けた救急隊員が、急病人宅に駆け付けた際に、急病人の情報を迅速かつ正確に把握するために利用します。

自分の体調に不安を感じている方などは、「救急情報カード」の裏面に「緊急連絡先、かかりつけ医療機関などの必要事項」を記入し、冷蔵庫の扉の表側に磁石やテープなどで貼っておいてください。

「救急情報カード」は市役所高齢者福祉課、各市民センター、若葉駅前出張所、老人福祉センター、地域包括支援センターの窓口で配布しています。

問合先 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

表

裏

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)