

# みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

## 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、お母さんになる人を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
8	18 (木)	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)
	20 (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・妊娠中の栄養・歯の健康について

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲み物

※8月18日はズボン着用で参加してください。一回のみの参加も可。

申込先 直接または電話で保健センターへ

## 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 8月10日(水)

場所 保健センター

受付 9時30分～10時30分

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

## 幸せ健康講座

### 『栄養と運動で血液サラサラを目指そう!』

対象 市内在住の方

日時 9月7日(水) 10時～11時40分

(※受付時間9時45分～)

場所 南市民センター

内容

①管理栄養士による脂質異常症予防のための生活習慣と食事のポイントのお話

②健康運動指導士による脂質異常症予防のための運動のポイントと実技  
※医師から運動制限を受けていない方が対象になります。

定員 35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

申込み 8月5日(金)から直接または電話で保健センターへ

※健康マイレージ対象事業です。

## 耳を澄まして体に聞きましょう!



健康情報があふれています。体にいいとか、悪いと聞けば、心は騒ぎ、今晚のおかずに影響します。健康追及に終わりはなく、行き過ぎることもあります。時には冷静さが必要です。頭でっかちを抑えて、体の声を聞いてみませんか。

健康応援団 143

### 体の声を聞くために

① 腹八分	栄養上(量や栄養素)の過不足サインに、気が付きやすくなる。
② 食事時間の規則性	定時に食欲サインか、異変サインが出る。
③ 食前か食事中の「水」または「白湯」	味覚を敏感にするので、塩分過剰を感知しやすくなる。
④ 薄味習慣	味覚の鈍化を防止するので、体が要求する食べ物(栄養素)を感知しやすくなる。
⑤ 加工食品や加工度の高い食品使用を、今より少なくする。	人工的な味付けや濃さが味覚を狂わせる。薄味習慣を身につける為に、使用頻度を低くする。
⑥ 脳の活性化維持	体の働きは脳からの指令を主とするので、脳の働きが健全でないと、サインそのものを出してくれない。

### 究極の健康法

個人差がかなりあります。自分自身がどのように食べ、動き、休むかに尽きます。

さて…今あなたの体が欲している水分はどれでしょう。水(水道水・井戸水・ミネラルウォーター・湧水)、氷、茶類、コーヒー、牛乳、炭酸水、みそ汁やスープ、アイスクリーム、スイカやトマトやキュウリなど野菜中の水分、桃など果物中の水分…体に聞いてみましょう。

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/>

## 県の不妊に関する相談窓口のご案内

県では、不妊に悩むご夫婦の相談窓口として、専門医と面談形式で相談ができる窓口や助産師と電話相談できる相談窓口を設置しています。いずれも無料で利用できます。どうぞ一人で悩まず、「不妊の検査はどんなことをするのか?」「不妊の治療はどんな治療があるのか?」「現在行っている治療に不安がある」など、お気軽にご相談ください。

**1 面接相談** 不妊専門相談センター  
専門医が面談形式で相談にお応えします!

日時 毎週火・金曜日16時～17時

場所 埼玉医科大学総合医療センター内(川越市)

予約方法 電話(☎049・228・3674)

**2 電話相談** 不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル

助産師が電話でお話を伺います!

日時 毎週月・金曜日10時～15時

☎048・799・3613

その他県坂戸保健所  
(☎049・283・7815)

でも不妊を含む女性の健康に関する相談を行っています。



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)