

# 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

「基本的なウォーキングと健康体操(初級編)」

**対象** 市内在住で、医師から運動制限を受けていない方

**日時** 12月8日(木) 10時～11時30分

**場所** 東市民センター(多目的ホール)

**内容** 健康運動指導士による初級者向けのウォーキングの基本と内臓脂肪の減少に効果的な運動のポイントと実技

**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、筆記用具

※健康マイレージ対象事業です。

**申込み** 11月7日(月)から保健センターへ

## 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、筆記用具、飲み物

※11月16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。

**申込み** 保健センター

月	日	内容	時間
11	16(水)	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)	9時30分～12時10分
11	19(土)	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	9時30分～12時30分

## B型肝炎予防接種

実施医療機関の変更について

広報9月号でお知らせしました「B型肝炎予防接種実施医療機関」について、下記のとおり変更があります。問い合わせの際は、ご注意ください。

(実施しないことになった医療機関)

・にし内科・眼科クリニック  
鶴ヶ島市富士見1-2-1 ワカバウオーク内 ☎049・271・2424

・やまだクリニック  
坂戸市清水町46-46 ☎049・288・7788

## 予防接種実施医療機関の実施項目変更について

広報4月号に折込みをした「平成28年度鶴ヶ島市予防接種のご案内」に、下記のとおり変更がありましたのでお知らせします。

(実施項目変更)

松野記念クリニック 坂戸市上吉田639 ☎049・289・8889

**実施項目** 日本脳炎、二種混合、子宮頸がん

**対象者** 小学生以上のみ



## ビタミンVitamin



### 事実上のビタミン第一発見者は日本人

鈴木梅太郎博士は1910年、米糠から脚気を治す成分を抽出することに成功しました。当時はビタミンという名前はなく、「オリザニン」と名付け、これが後の「ビタミンB1」です。手続き上の問題などから発見者は外国の方になってしまいましたが、日本ではその偉業にちなみ、研究発表日の12月13日を「ビタミンの日」と制定しました。(2000年)発見から100年余、現在国際的にビタミンと認められているのは13種類あります。

健康師援団 145

### 五大栄養素の1つ

人間の体内で行われる栄養代謝に関与し、体の調子を整える栄養素です。微量ながら不可欠なものですが、必要量を体内で作ることができないので、食事などから摂らなければなりません。かつて、国民病と言われた「脚気」はビタミンB1の「欠乏症」です。

また、ビタミンには「抗酸化作用」や「細胞間情報伝達作用」を持つものもあり、欠乏症予防だけでなく、生活習慣病予防への期待もあります。

現在日本人(15才以上)の不足ビタミンは、A、B1、B2、B6、C、などですが、ビタミンには「過剰症」もあります。まずは、普段の食生活の見直しが大事です。安易なサプリメント依存は、栄養バランスを崩すことになりかねません。

### 13ビタミンの分類

名称(化学名)	
脂溶性	A(レチノール)
	D(カルシフェロール)
	E(トコフェロール)
	K(フィロキノン・メナキノン)
水溶性	B1(チアミン)
	B2(リボフラビン)
	ナイアシン(ニコチン酸)
	B6(ピリドキシン)
	B12(コバラミン)
	葉酸(ピテロイルグルタミン酸)
	パントテン酸
	ビオチン
ビタミンC(アスコルビン酸)	

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/>

## 埼玉医科大学

### 第6回市民公開講座

**日時** 11月5日(土) 10時30分～12時

**場所** 埼玉医科大学日高キャンパス創立30周年記念講堂(日高市山根1397-1)

**講師** 和合治久(埼玉医科大学保健医療学部臨床検査学科教授)

**内容** 健康維持に役立つサウンドワールド

**参加費** 無料

**申込み** 代表者の氏名、住所、来場人数を記入し、ファクシミリ(042-984-4804)またはメール(lecture\_h@saitama-med.ac.jp)で保健医療学部事務局

**問合先** 埼玉医科大学保健医療学部事務局(☎042・984・4801)