

# みんなの健康

問合先 保健センター

(☎271・2745 FAX 271・2747)

## 不活化ポリオは4回の接種が必要です

不活化ポリオワクチンの接種をしている方で、4回目の接種まで終了していない方は、生後7歳6か月の前日までに接種するようにしましょう。

※生ポリオワクチンを2回接種済の方、四種混合ワクチンを接種している方は、不活化ポリオワクチンを改めて接種する必要はありません。

詳細は、保健センターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

## 「産後ケア」事業のご案内



産後の体調や子育てに不安のある方が、助産師のいる施設で支援を受けられる「産後ケア事業」が始まりました。母子で施設を利用し、ゆっくり体を休め、育児相談や授乳指導が受けられます。

**対象** 次の全ての項目に該当し、生後4か月未満の子と母親

- ①申請および利用の時点で市内に住民登録がある方
- ②家族などから家事、育児の十分な産後の支援が受けられない方
- ③産後の体調不良や育児不安がある方

※母子ともに医療行為が必要な方は、利用不可

### ケア内容

- ①授乳相談、乳房ケア、育児相談
- ②子の健康チェック、沐浴
- ③母への食事提供

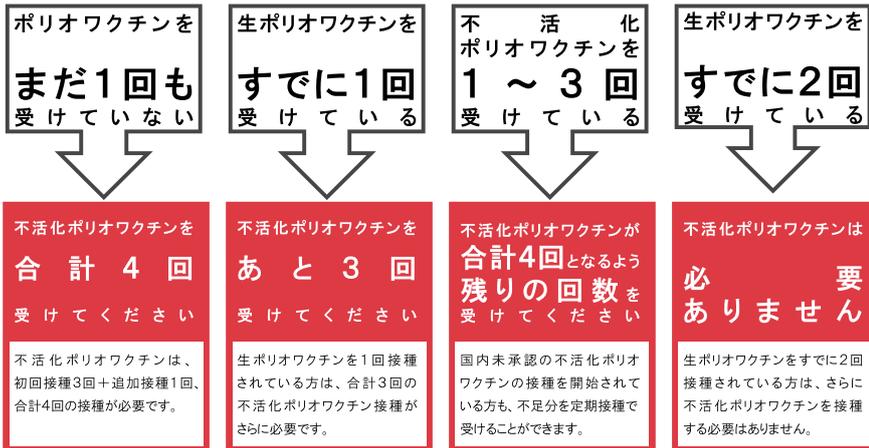
### その他

- ①自己負担あり
- ②子のみや兄弟の預かり不可

※利用施設や自己負担額などは担当までお問い合わせください

**申込・問合先** 保健センター

## どうすればいいの？ポリオワクチン



## ホリスティックな栄養観を！

### 食品から食品群視点へ転換を

ホリスティックとは『全体を包括的に捉える態度や考え方』という意味で、栄養に対する考え方もこのような視点が重要だと思えます。しかし、最近の栄養に対する風潮はこの逆にあるように思えます。特定の食品や栄養素を取り上げて、過大(過少)評価をする偏った傾向が続いています。新聞紙面の1/3～1/4が健康食品の広告で溢れています、いろいろ落とし穴が見えます。ましてや個人の体質や体調、嗜好や置かれている環境への配慮もありません。

栄養の基本は『バランス』と捉える考え方は多くの学者の支持するところ。偏らずにいろいろ食べるのがいい、ということです。そこで、食品視点から《食品群視点》へシフトしてバランスを整える、という考え方が有効かつ実践的でしょう。

食品を栄養的に似かよったものでグループ分けしてまとめたものが《食品群》。どのグループからも何かしらを食べる、という考え方です。これで質的バランスはチェックできます。

あとは《量》といつ食べるかの《時間》が課題。新年度は新しい事始めにはいい機会です。自分に合った《量》や《食事時間》を決めるのがいいと思います。体の声に耳を傾けて下さい！

### いろいろある食品群

食品群名	特徴
三色食品群	食品を赤・黄・緑の3色に分ける方法
4つの食品群	女子栄養大学創設者、香川綾提唱。ダイエット、健康食向き
5色揃え	赤・白・黒・黄・緑の5色分けてビジュアルに訴える私案
六つの基礎食品	学校での教材として、かつて厚生省が示したもの
糖尿病食品交換表	糖尿病治療を目的に、糖尿病学会が6つの表で示したもの
腎臓病食品交換表	腎臓病治療を目的に、6つの表で示したもの
10食品群	高齢者の低栄養予防に、最近よく使われている
18食品群	日本食品標準成分表や国民健康栄養調査で使われている

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 158

## 講演会

「食生活で守ろう！」

若さと健康」 

食生活で脳を活性化し、健康に暮らすためのコツをお話します。

**日時** 3月8日(木) 10時～11時45分  
(9時45分開場)

**場所** 西市民センター

**講師** 上原道康さん(日本成人病予防協会認定講師)

**定員** 160人(先着順)

**参加費** 無料

**申込み** 不要(直接会場へ)

**問合先** 西市民センター(☎286・7899)