

3月

# 保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111

## 予防接種

- 三種混合(1期初回) 3月2日(金)  
午後1時30分～2時30分  
対象：12年6月～11月生
  - 三種混合(1期初回) 4月2日(月)  
午後1時30分～2時30分  
対象：12年6月～11月生
- ※上記の予防接種は、対象年齢を過ぎているお子さんも接種可能です。

## 育児相談

3月6日(火)  
午前9時30分～11時  
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合しましょう。

## 発達相談

会場は横越町児童館  
3月2日(金) 午前10時～11時  
相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

## 健康相談

3月13日(火)  
午前9時30分～11時  
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

## 離乳食講習会

3月12日(月)  
午前9時30分～11時  
対象：12年10月・11月生

## 乳幼児健診

- 乳児健診 3月14日(水)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象：12年3月・8月・12月生
- 3歳児健診 3月12日(月)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象：10年2月・3月生
- 幼児歯科健診 3月13日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象：8年9月/9年3月・9月/10年9月/11年3月生

## 機能訓練教室

3月9日(金)、3月29日(木)  
いずれも午後1時～3時30分  
対象：機能回復訓練教室参加登録者  
※参加希望の方は健康推進課へお申し込みください。

## 不妊専門相談会

新津保健所では、不妊に悩むご夫婦が不安や悩みを少しでも軽くし、不妊治療の現状を理解し、上手に受診できるようにするため、不妊治療専門医による個別相談を実施します。  
ご相談は、ご夫婦一緒でも、女性あるいは男性お一人でも構いません。お気軽にご利用ください。  
▶日時 3月14日(水)  
午後1時～4時  
▶会場 新津保健所 相談室  
(新津市南町9-33)  
▶担当者 新潟大学医学部産婦人科学教室 医師  
▶申込・問い合わせ  
4～5人(組)の受付しかできませんので、お早めに新津保健所地域保健課保健指導第1係にお申し込みください。☎0250-22-5171

## 母子健康手帳交付

3月21日(水)  
午後1時～1時30分(受付)  
持参するもの…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)  
※ 歯科健診があります。

## 母親学級

4月3日(火)  
午後1時15分～3時30分  
対象：出産予定日が平成13年5月～8月の方

## 3月の休日当番医院

日	当番医院	電話番号
4	こんの脳神経クリニック(亀田町泉町1)	383-1355
11	たなか整形外科(横越町中央2)	383-2200
18	齊藤内科消化器医院(亀田町城所)	383-3110
20	ささがわ小児科クリニック(亀田町四ツ興野)	383-5500
25	堀クリニック(亀田町船戸山)	382-3031
4/1	高橋耳鼻科(亀田町元町3)	381-5840

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。  
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111  
・阿部医院(亀田町新明町5) ☎381-2045  
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878



井口 効誌ちゃん(沢海下) 美子さん



小畑 菜奈ちゃん(木津2) 由美さん



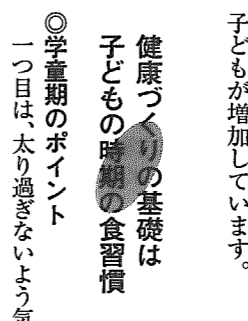
中川 太一ちゃん(霞ヶ丘) 江身子さん



千原 駿人ちゃん(川根町5) 直美さん



原田 莉緒ちゃん(二本木2) 恵美さん



◎学童期のポイント  
一つ目は、太り過ぎないように気

健康づくりの基礎は子どもの時期の食習慣  
健康づくりの基礎は子どもの時期の食習慣  
一つ目は、太り過ぎないように気  
二つ目は、食物繊維を多く含んだ海藻・野菜・こんにゃくなどを多くとりましょう。エネルギーのとり過ぎを防ぎ、丈夫な歯と歯ぐきをつくりやすくなります。その上、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。  
最後に、糖質・脂肪・食塩をとり過ぎないことです。これらとり過ぎは、高コレステロール血症・むし歯・高血圧などの結果をもたらします。味覚や味の好みは子どもの時からの家庭の味が影響します。豊かな味覚を育むために、食事やおやつにいろいろな食品を上手に組み合わせる食習慣を身につけさせましょう。

◎思春期のポイント  
思春期は発育の盛んな時期で、男子は12～19歳、女子は12～14歳が、一生のうちでもっとも栄養を必要とします。この時期に栄養不足などで発育が抑制

## 胃がん検診日程表

対象地区	月日(曜日)	受付時間	会場
木津	4月3日(火)	午前7時30分～午前10時	木津構造改善センター
沢海	4月4日(水)		農村環境改善センター
二本木	4月5日(木)		二本木勤労者体育センター
小杉	4月5日(木)		小杉地区コミュニティセンター
藤山・駒込	4月6日(金)		藤山会館
上町・川根町・西ヶ丘	4月9日(月)		保健センター
中央・東町	4月10日(火)		保健センター

※都合により、対象地区で受診できない方は、対象地区以外でも受診できますので、ぜひお越しください。

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

ほくも  
わたしは  
キラリッ

健康68  
シリーズ

## 成長期の栄養

子どもの生活習慣病  
食べたいものが、いつでも手に入る一見豊かな食環境を背景に、過食・遊びが少ない・勉強に忙しい等の日常を送る子どもが増えています。そのため、肥満傾向や動脈硬化といった、生活習慣病やその予備軍にあたる子どもが増加しています。

エネルギーのとり過ぎを防ぐには、「何キロカロリーが適量」という考えではなく、子どもの太り具合を見て判断します。  
二つ目は、食物繊維を多く含んだ海藻・野菜・こんにゃくなどを多くとりましょう。エネルギーのとり過ぎを防ぎ、丈夫な歯と歯ぐきをつくりやすくなります。その上、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。  
最後に、糖質・脂肪・食塩をとり過ぎないことです。これらとり過ぎは、高コレステロール血症・むし歯・高血圧などの結果をもたらします。味覚や味の好みは子どもの時からの家庭の味が影響します。豊かな味覚を育むために、食事やおやつにいろいろな食品を上手に組み合わせる食習慣を身につけさせましょう。

されると、後でその遅れを取り返すことはほとんど不可能です。また将来の健康に最も大きく影響する時期です。  
食生活のポイントとしては、一日3食規則正しく食べること、また、蛋白質・カルシウム・鉄分を多く含んだ食品や緑黄色野菜を十分にとることが大切です。

- 生活習慣を見直そう  
心と体の健康を保つためには、次のような生活リズムが大切です。6つのポイント守られ
- ①早寝・早起き
  - ②うんちの習慣
  - ③規則正しい食事
  - ④適切な運動
  - ⑤心のふれあいを大切に
  - ⑥よく噛んで丈夫な歯



とたくさん食べよう!!