

1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

午後1時～2時20分(受付)
午後1時30分～2時30分(接種時間)
■ツベルクリン反応検査
1月19日(月)
対象…生後3か月～48か月のお子さん
■BCG 1月21日(水)
対象…ツベルクリン接種後、48時間後(翌々日)に判定を受け、陰性(-)の方はBCGを接種
※接種後28日間は、他の予防接種はできません。

発達相談

1月16日(金) 午前10時～11時
会場…横越町児童館
相談員が言葉の発達等の相談に応じます。

健康相談

1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、病気で心配のある人の相談に応じます。

献血

1月16日(金) 午前9時30分～11時
場所…山崎製パン(株)

「はたち」の献血キャンペーン



新たに成人式を迎える「はたち」の皆さん、成人おめでとございます。皆さんは「献血」を知っていますか? 「献血」したことがありますか? 皆さんの家族や友人など身近な人で、輸血をした方や血液製剤を使用した方がいらっしゃいますか? それらの医療に使われている血液は、人工的に作ることはできません。すべて健康な皆さんの善意の「献血」で賄われているのです。皆さんの若さと善意で、ぜひ「献血」にご理解とご協力をお願いします。県内では、献血バスが各市町村を巡回しているほか、3か所の献血ルームで毎日受付を行っていますので、ぜひお立ち寄りください

乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 1月28日(水)
対象…15年1月・6月・10月生
■3歳児健診 1月26日(月)
対象…12年12月/13年1月生
■幼児歯科健診 1月13日(火)
対象…11年7月/12年1月・7月/13年7月/14年1月生

午前9時30分～9時45分(受付)
■2歳児健診 1月15日(木)
対象…13年12月/14年1月生

子育て広場

1月6日・20日・27日・
2月3日 いずれも火曜日
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合しましょう。
※1月20日(火)は「おやつ指導会」を実施します。「コップ」、「おしぼり」を持ってきてください。

離乳食講習会

1月26日(月)
午前9時30分～9時45分(受付)
対象…15年8月・9月生

母子健康手帳交付

1月20日(火)
午後1時～1時30分(受付)
持参する物…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。
ご都合のつかない方は、健康推進課窓口にて交付しています。(事前に連絡をお願いします。)その場合、歯科検診はありません。

母親学級

2月3日(火)
午後1時～1時30分(受付)
対象…16年3月～6月に出産予定の方

1月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
1	こんの脳神経クリニック(亀田町泉町1)	383-1355
2	たなか整形外科(横越町中央2)	383-2200
3	斎藤内科消化器科医院(亀田町城所1)	383-3110
4	おおむら内科(亀田町四ツ興野2)	381-2121
11	さとう小児科医院(横越町中央2)	385-5200
12	西内科医院(横越町横越)	385-4171
18	吉田医院(横越町西ヶ丘)	385-3731
25	佐藤内科医院(亀田町諏訪3)	381-6616
2/1	よこごし母子クリニック(横越町川根町3)	385-3888

◎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
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878



横山 智奈ちゃん(中央2)
井浦 和子さん



猪原 海音ちゃん(うぐいす)
幸子さん



井関 泰聖ちゃん(中央2)
真紀さん



井越 桜子ちゃん(二本木1)
佳代子さん



清野 水美ちゃん(沢海3)
武利さん

「交互食べ」が
できる子が減っています
日本人の平均的な食生活は栄養のバランスが良く取れていると言われていて、その理由として、ご飯とおかずを交互に食べる日本型の食生活にあると指摘する大学の先生もいます。
最近「一品食べ」をする子が目に付くようになっていて、ある調査では、幼児期で35%、女子高生で20%、さらに20代、30代の若いお母さんでも14%が「一品食べ」となっています。

「一品食べ」は自分の好きなおかずから食べていきやすく、ご飯や野菜を残すことになりやすくなります。
その原因として、食生活のしつけの問題と、献立の不備が考えられます。お母さんが「一品食べ」をしていけば、同じような食べ方をする確率が高くなり、親から注意されることもないことになりやすくなります。子どもだけでなく大人も、カレーライスやチャーハン、丼物、ラーメンなどが多くなり、「交互食べ」が必要ない食事が増えています。
○主食(ご飯・パン・麺)
○主菜(魚・肉・卵・納豆・豆腐などの大豆製品)
○副菜(野菜・きのこ・海藻・芋等のおかず)
を揃えた食事を多くし、「交互食べ」ができるようにしたいですね。

1月は「食を考える月間」

好きなときに、好きなものを食べることができる現代の日本。しかしその一方で、栄養バランスの乱れや一人だけの食事などによる食品の偏りから、肥満などの生活習慣病が若い世代にも広まりつつあります。食生活は、私たちの生活の基礎になるもの。自分の健康を守る食生活を送るためには、栄養バランスや安全な食品などを、様々な観点から考え、毎日の「食」を選ぶ力を育てる「食育」が大切です。
1月は「食を考える月間」です。食の安全・安心や食文化、食生活などについて考えてみませんか。
■関連ホームページ
農林水産省「食を考える月間」
http://www.maff.go.jp/syoku_kangaeru/top.htm
北陸農政局ホームページ
<http://www.hokuriku.maff.go.jp/>

平成16年度 あそびの教室募集

町では、「親子遊びを通して子どもは育つ」ということを、お母さんたちに体得してもらおうと、平成16年度あそびの教室を開催します。参加を希望される方を募集します。
子育てについて心配なことがある、子どもの発達について疑問がある、子どもとの遊び方がわからない等の方は、お申し込み下さい。
◆募集対象年齢 2歳～就園前児(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)
◆募集人員 12名(申込み多数の場合、中央公民館育児教室の参加の有無、年齢などを参考に選定します)
◆開催日 毎週 水曜日 午前9時～11時15分
◆会場 横越町立横越児童館(ひまわり教室)
◆申込締切 平成16年2月18日(水)
◆入室通知 平成16年3月初旬に個人宛通知を致します。
◆問い合わせ・申込 健康推進課 療育教室係 ☎385-2111(平日の午前8時30分～午後5時15分) 横越町児童館 療育教室係 ☎385-3772(火・水・金曜日 午前9時～午後3時)



健康シリーズ90
「交互食べ」のすすめ

