

母子保健事業日程

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

| 実施日 | 種 別 | 対 象 | 受付時間 |
|----------|-----------|-------------------|-------------|
| 9月3日(火) | 乳児健診 | 平成25年5月3日～6月3日出生児 | 午後1時～1時30分 |
| 5日(木) | 2歳児歯科教室 | 平成23年8月～9月出生児 | 午前9時30分～10時 |
| 10日(火) | 1歳6ヵ月児健診 | 平成24年1月～2月出生児 | 午後1時～2時 |
| 12日(木) | 乳幼児相談※1※2 | 乳児・幼児 | 午前9時30分～11時 |
| 13日(金) | 5歳児健診 | 平成20年8月～9月出生児 | 午後0時45分～1時 |
| 17日(火) | 離乳食教室 | 5～7ヵ月の乳児 | 午前9時30分～10時 |
| 10月1日(火) | 乳児健診 | 平成25年6月4日～7月1日出生児 | 午後1時～1時30分 |

※1 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。
※2 こたばの相談、栄養士による栄養相談も行っています。

予 防 接 種 日 程

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

| 実施日 | 種別 | 対 象 | 受付時間 |
|----------|----------|-------------|------------|
| 9月2日(月) | 単独不活化ポリオ | 生後3ヵ月～7歳半未満 | 午後1時15分～2時 |
| 10月2日(水) | | | |

※保護者の方がお連れください。

成人保健事業日程

お気軽にご相談ください。

| 実施日 | 種別 | 受付時間 | 場 所 |
|----------|-------|--------------|----------|
| 9月6日(金) | 健康相談 | 午前10時～11時30分 | 安八温泉 |
| 9月9日(月) | こころ相談 | 午前9時～11時 | 保健センター |
| 9月27日(金) | 健康相談 | 午前9時30分～11時 | 勤労青少年ホーム |

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。事前に予約が必要です。☎ 64・7830 (なやみゼロ)

健康あんぱち 21

『“カラダに良さそう” が、落とし穴です !!』

普段「カラダに良さそうだから」という理由から積極的にとっているものでも、意外にカロリーや脂質が高く、とりすぎが肥満を招くこともあります。皆さんはとりすぎていませんか？栄養はどれもカラダに良いものですが、中にはとりすぎると良くないものもあります。これが良い、あれが良くないと偏ることなく、いろんな食材をまんべんなく食べましょう。また9月は、健康増進普及月間及び食生活改善普及運動を行っています。運動、食事（毎日プラス1皿の野菜など）、休養、禁煙に気をつけて、健康寿命をのばしましょう。健康のことでご質問等お尋ねの際は、保健センターにお気軽にご相談ください。



イモやカボチャなどの煮物はもともと糖質が多いことに加え、味つけに砂糖を使っているため、高カロリーになってしまいます。食べ過ぎに気をつけましょう。



オリーブオイルはビタミン類も含まれる油ですが、1gで9kcalのエネルギーがあるので、とりすぎは高カロリーになってしまいます。※小さじ1杯(5ml=4g)で36kcal



ヨーグルトはカルシウムや乳酸菌が多く含まれていますが、コレステロールも多くLDLコレステロールが高くなる原因の1つになります。また、加糖タイプは、食べ続けるとヘモグロビンA1cが高くなる原因の1つになりますので、注意しましょう。



果物はビタミンが多く含まれていますが、糖質も多く含まれています。バナナであれば1本、柿であれば1個が1日の適量です。