

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 ことばの相談、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。