

こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



八街市健康カレンダーを
発行しました

4月1日付けの新聞に折り込みました。



気持ち新たに健康づくりを

日本人の食生活や健康に関する状況を調査した「平成20年度国民健康栄養調査」の結果から、朝食をとらない人の増加、野菜の不足、食塩の過剰などが分かっています。

【朝食の欠食と野菜不足】

朝食欠食は学業成績と関連があるとする研究データがあるほか、食事回数が少なくなるため野菜不足にもつながります。

朝食を食べていない人は、日中の活動のエネルギー源となる炭水化物（ご飯・パンなど）から、まずは少しでも食べる習慣をつけましょう。毎日食べている人は、野菜が十分か（小鉢2杯分が目標）、たんぱく質源（魚・肉・卵・大豆製品）が入っているか、内容まで配慮しましょう。果物や牛乳・乳製品をとるのもよいでしょう。

【食塩過剰】

「日本人の食事摂取基準（2010年版）」によると、健康の維持・増進、生活習慣病予防のためには、1日当たり男性9g、女性7.5g以下とすることが目標となっています。しかし、国民健康栄養調査でこの基準を達成していた人は男女ともに3割弱でした。

減塩には、汁物を具だくさん・薄味にしたり、おかずは味に濃淡をつけ濃い味は一品までにする、酸味や香味野菜をきかせた料理を取り入れるなどの地道な工夫が必要です。

昨年の健康診査結果は覚えていますか。暖かい気候となり体も動かしやすい季節です。健康づくりのために毎日できることから取り組みましょう。

麻しん（はしか）・風しんを防ぐために 予防接種を受けましょう

ここ数年、麻しんは、中学生から大学生を中心に流行し大きな問題となり、平成20年4月からは定期予防接種の対象として幼児の他に中学1年生と高校3年生に相当する方が加わりました。今まで1回接種で済ませていた麻しん・風しんですが2回接種することになりましたので、対象年齢になりましたら早めに接種を受けてください。

特に麻しんは、春から夏にかけて多く発生します。空気感染でうつる病気であり、かかっている人が教室や電車など閉じこめられた空間にいただけで感染してしまうほど感染力が強く、重症例では、寝たきりになる場合も報告される怖い病気です。

麻しんにかからないためには、予防接種しかありません。自分を守り、人にうつさないためにも予防接種をおすすめします。

平成22年度麻しん風しんワクチン接種対象者

- 第1期 1歳児
- 第2期 平成16年4月2日～平成17年4月1日生
(年長児に相当する方)
- 第3期 平成9年4月2日～平成10年4月1日生
(中学1年生に相当する方)
- 第4期 平成4年4月2日～平成5年4月1日生
(高校3年生に相当する方)

胃がん検診・大腸がん検診に関する お知らせ

5月下旬から6月下旬に胃がん検診・大腸がん検診を実施します。

5月中旬に対象者の各家庭へ問診票を郵送します。（大腸がん検診に関しては、昨年度同様検便容器が同封された封筒を郵送します）

検診日程などに関する詳しい内容は、広報やちまた5月号や問診票にてご確認ください。

なお、昨年度まで同時実施していた“結核健康診断・肺がん検診”は、8月から9月に実施します。

※問診票などの通知発送対象者は40歳以上で、
以下のいずれかに該当する方です。

- ◎昭和45年4月1日から昭和46年3月31日に生まれた方
- ◎昨年度、当該検診を受けた方
- ◎昨年度、転入してきた方
- ◎検診受診を希望し、申し込みをした方

なお、通知発送対象者に該当せず、今年度の胃がん検診・大腸がん検診をご希望の方はお早めにお申し込みください。また、今年度の検診を希望しない方も、お早めにご連絡ください。

パパとママのベビールーム

赤ちゃんの誕生を待つパパとママ！
ふたりで出産・育児について勉強してみませんか。

- と き** 4月17日(土) 午後1時～4時30分
(受付 午後0時30分～0時50分)
 - と ころ** 市総合保健福祉センター
 - 内 容** お風呂の入れ方、パパの妊婦体験、先輩パパママ体験談、赤ちゃんの抱っこなど
 - 持 ち 物** 母子健康手帳
筆記用具
スリッパ
 - 対 象** 出産予定日が平成22年7月1日～9月30日の方
 - 定 員** 14組(申込順)
- ※事前の申し込みが必要です。



す く す く 相 談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。

相談は無料です。

※待ち時間の短縮のため、予約制になりました。

- と き** 4月12日(月) 午後1時30分～3時
- と ころ** 市総合保健福祉センター
- 持 ち 物** 母子健康手帳、バスタオル
- 対 象** 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者
- 申込期限** 4月9日(金)

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

4月2日(金)・5日(月)・6日(火)・
9日(金)・12日(月)・16日(金)・
19日(月)・20日(火)・26日(月)・
27日(火)・30日(金)

○市スポーツプラザ開放日

4月2日(金)・7日(水)・9日(金)・
14日(水)・16日(金)・21日(水)・
23日(金)・28日(水)

〈開放時間〉

午前9時～午後4時
(市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも)

〈使用の注意事項〉

- 特定の団体のみでの使用はできません。
 - 事故やケガなどには十分注意してください。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。