

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

お子さんの「麻しん風しん混合ワクチン2期」はお済みですか

麻しん風しん混合ワクチン2期は、小学校就学前1年間で行う予防接種です。

麻しんは、「はしか」と呼ばれ急性熱性発疹性の感染症で特異的な治療法はなく、脳炎や髄膜炎などの重い合併症で致命的な事態を招くことがあります。

風しんは、妊娠早期に妊婦が感染すると難聴・心疾患・白内障などの先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

まだ、接種をしていない方は、体調の良い時に早めに接種しましょう。

※予診票を紛失された場合は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課へお越しください。

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ます。

記号の見方 日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

・歯磨きが上手にできない相談無料で、予約制です。

11月25日(水) 午後1時30分～3時

総合保健福祉センター

1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

母子健康手帳・バスタオル ※新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

11月は「ちばの食育月間」

「令和元年度食育白書」では、若い世代の食事習慣に課題があるとしています。

◆若い世代の4人に1人は朝食を食べていない!

20～30歳代の朝食欠食率は25・8%で、特に「起床から外出までの時間が1時間未満の人」の3割が「朝食をほとんど食べない」と回答しています。

◆ごはん・パンなど主食のみの人が6割

農林水産省の「若い世代の食事習慣に関する調査」結果では、約6割が「朝食を食べることは自分の健康によい」と思っている一方、約5割が「作るのが面倒」と回答。そのためか、ごはん、パンなど主食のみの朝食となっている人が約6割もいました。

◆簡単に食べられる食材でバランス朝食を実現しよう

栄養素には炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルがあり、エネルギーとなるもの、体の構成成分となるもの、代謝などの機能に関わるもの、それぞれの働きがあります。

朝食欠食は、集中力低下や便秘などの直接的影響のほか、野菜不足など栄養バランスの乱れ、小腹を満たすための間食の増加などが続けば、肥満や生活習慣病、貧血や骨粗しょう症などに結びつきます。

朝食を食べていない人はまずは主食から、主食のみの人は、主菜(卵やハム、納豆)、副菜(ミニトマトやカット野菜)、みかんやバナナなどの果物、ヨーグルトやチーズなどを包丁や火を使わずに食べられる食材を追加して、バランス朝食に近づけましょう。

◆家族で食卓を囲もう

若い世代ではピンとこないかもしれませんが、親・祖父の世代は「食べる物で体は作られている」と実感されている方も多いのではないのでしょうか。千葉の食材が豊富に出回る11月は「ちばの食育月間」です。おいしい料理を囲みながら、家族で「食」を話題にしてみませんか。

保健推進員活動紹介

黄色いエプロンが目印の保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期的に開催しています。

あなたを地域で生かしてみませんか

保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期的に開催しています。

的に受け、そこで学んだ知識や技術を生かして、市民と行政のパイプ役として、市の保健活動を地域に伝えるなど、市民の健康づくりのために活動をしています。

今年度15人の保健推進員は、「運動」「栄養」の2つのグループに分かれ、「運動」は音楽にのせて体を動かすリズム体操やストレッチを、「栄養」は、しっかり食べてフレイル予防をテーマにした講話を伝達活動として実施しています。

「栄養」グループは、例年、栄養講話と調理実習を行っていましたが、今年度は栄養講話のみとし、募集人数を制限するなどの感染対策に努めます。

また、保健推進員として一緒に活動したい方も大歓迎です。「自分や家族のために知識を得たい」「学びながら仲間を作りたい」など、この活動に興味や関心がある方は、お気軽に健康増進課へお問い合わせください。

保健推進員活動紹介

黄色いエプロンが目印の保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期的に開催しています。

あなたを地域で生かしてみませんか

保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期的に開催しています。

で過ごす時間が増え、つい飲食回数が多くなり口の中が汚れていませんか?

口は、体を健康に保つ入り口です。多くのウイルスは、主に鼻や口の粘膜から侵入します。口の中が不潔だと、ウイルスに感染しやすくなります。特に、歯周病菌が感染の手助けをします。歯周病菌は酸素を嫌い、歯と歯ぐきの境目に歯垢をつくり住みつきます。歯ブラシを小さく動かし丁寧に歯垢を取り除きましょう。

また、定期的にかかりつけ歯科医に受診し、プロフェッショナルケアも行いましょう。『口腔ケア』に加えて、手洗い・うがいをすることで感染予防をしましょう。

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症高齢者等をかかえる家族交流会

介護者家族の悩みを語り合い、気持ちを話し、気持ちを軽くしていきます。今回は、認知症の方から世話人が派遣され、家族交流会も受けられます。個別面談を希望する方は、11月20日(金)までに申し込みしてください。

日時 11月30日(月) 午前10時～正午

会場 総合保健福祉センター

対象 認知症の方を介護する方

定員 15人(個別面談は2人まで)

参加の際は、マスク着用の上、手指消毒にご協力ください。

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター ☎443-1207

南部地域包括支援センター ☎308-3426



FAX 444・0815

お問い合わせ

持ち物

締め切り

費用

定員

対象

内容

会場

日時

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

南部地域包括支援センター

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

南部地域包括支援センター

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

南部地域包括支援センター

子育て親子の交流の場

おやこサロン「ひまわり」
毎月 午前9時～正午
会場 総合保健福祉センター
日時 11月6日(金)・11日(水)
18日(水)・20日(金)
25日(水)・27日(金)
午前9時～午後4時
会場 スポーンプラザ2階
日時 11月11日(水)・25日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。
子育て支援課 ☎443・1693