

# 保健相談センターだより

保健相談センター

☎ 683-4533

松茂町健康づくり計画〔10月の目標〕

いつまでも  
歩ける体でいましょう!

《10・11月の主な事業》※場所はいずれも保健相談センターです。

## 健康相談

### ※保健師による健康相談

日時：毎週火・金曜日 9:00～11:30

内容：血圧測定、尿検査他

### ※管理栄養士による個別栄養相談

日時：3日前までに要予約

内容：糖尿病・高脂血症・高血圧などの食生活について

10月は高脂血症予防の食生活相談を重点的に行います。

## 乳幼児健康診査・相談・教室

### 《3歳児健康診査》

10月15日(水) 受付 13:10～13:40

該当：平成17年7月～9月15日生

### マッピーの質問箱

私は今年、夏バテをしかけました  
が、体重も体脂肪もなぜか現状  
維持? 食欲の秋ともなれば、食いしん坊の私にとって、秋は  
誘惑だらけのおいしい食べ物がたくさんです。その中でも、「松  
茂美人」で有名なさつま芋は栄養価が高いのでしょうか?!

さつま芋には、次のようなたくさんの栄養が含まれてい  
ます。

- ① 熱に強いビタミンC、ビタミンE…体に色々な悪影響  
を与える活性酸素を除去する抗酸化作用
- ② 食物繊維…腸内環境を整えたりコレステロールや血  
糖値を抑制する作用
- ③ カリウム…体内の余分な塩分を排泄する作用

#### 【おすすめ調理法】

さつま芋の甘味を引き出すには、じっくりと時間をかけ  
て熱を通す石焼き芋がおすすめ! また、煮るときは、生姜  
やレモンを加えれば、消化機能が高まります。

でも…さつま芋の一日の摂取基準量は60gです。  
くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください!

### 《育児相談》

10月20日(月) 受付 9:30～11:00

該当：乳児から就学前の幼児

内容：計測、保健・栄養・歯科相談

### 《股関節脱臼健診》

10月22日(水) 受付 13:30～14:00

該当：平成20年6月～8月生

### 《乳児健診》

11月19日(水) 受付 9:30～11:00

該当：平成20年3・4月、平成20年7・8月生

### 《フッ素塗布推進事業》

11月7日(金) 受付 13:15～13:45

該当：平成18年7月～9月生

### 《育児教室》

10月30日(木) 時間 10:00～11:30

内容：赤ちゃんの健康と遊び

11月26日(水) 時間 10:00～11:30

内容：手作りおもちゃ、乳歯の手入れ

該当：平成20年4月～6月生

## 幼稚園等の年長児、中学1年生、高校3年生に 相当する年齢のお子さんの保護者の方へ ～麻疹・風しん予防接種について～

現在、麻疹・風しんの予防接種は、予防効果を高めるため、  
ワクチンの2回接種が行われています。1回目の接種は1歳で、  
2回目の接種は、平成12年4月2日以降に生まれた人は小学校  
入学前の1年間に、平成7年4月2日～平成12年4月1日に生ま  
れた人は中学1年生の時に、平成2年4月2日～平成7年4月1日  
生まれの人は高校3年生に相当する年齢の時期に受けます。

昨年10歳代～20歳代で麻疹(はしか)が流行し問題になり  
ました。1回だけの接種では、免疫がつかなかったり、時間とと  
もに免疫が低下するので2回目の接種が必要です。今年度(平  
成20年4月1日から平成21年3月31日の間)対象となるのは次  
の生年月日の人です。該当する人は予防接種を受けましょう。

\*該当者にはすでに実施医療機関等詳細は個別にご案内をし  
ていますが、案内を紛失された人、転入等で案内が届いてい  
ない人は、保健相談センターまでご連絡ください。

### 《平成20年度の対象者》

幼稚園等の年長…平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ  
児に相当する人

中学1年生に相…平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ  
当する人

高校3年生に相…平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ  
当する人