

健康ガイド

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合せ先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111-75-3111(代表)



2月分

乳幼児健診・育児相談

岩瀬・大和地区の方

- 4〜7か月児育児相談
 - 対象/H28年8月〜9月生
 - 日程/2月8日(水)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 1歳児健診
 - 対象/H28年2月生
 - 日程/2月20日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票

- ・日程/2月7日(火)
- ・会場/岩瀬福祉センター
- ・受付時間/13時〜13時20分
- ・持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

真壁地区の方

- 4〜7か月児育児相談
 - 対象/H28年7月〜9月生
 - 日程/2月15日(水)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 2歳児歯科健診
 - 対象/H26年10月〜12月生
 - 日程/2月23日(木)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

母子の健康へ

- パパマクラス(要予約)
 - 対象/初妊婦と夫
 - 日程/2月1日(水)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/9時30分〜16時
 - 持参/母子健康手帳

総合健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - 日程/2月8日(水)・23日(木)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)・真壁保健センター
 - 受付時間/10時〜11時30分

心の健康

■こころの健康相談(要予約)
「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

休日応急診療医療機関

- 2月5日(日)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268
 - 連絡先/☎0296-5512511
- 2月11日(土)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-750600

- ・医療機関名/山王病院
- ・住所/岩瀬42
- ・連絡先/☎0296-750600
- 2月12日(日)
 - 医療機関名/阿部田医院
 - 住所/真壁町亀熊123-1
 - 連絡先/☎0296-550305
- 2月19日(日)
 - 医療機関名/鑄木クリニック
 - 住所/加茂部4-1
 - 連絡先/☎0296-763131
- 2月26日(日)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-750600

※当番医は、変更になる場合がありますので、休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

今日から減塩生活

「減塩で家族の思い出が増えていく」(※)

減塩生活をスタート

「おいしく減塩するために」の表を参考に、まずは自分の食生活を振り返り、減塩生活をスタートさせましょう。

おいしく減塩するために

<p>加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮素材を選びましょう</p> <p>2.5g → 1.0g 塩麹1切れ → 生鮭のソテー</p>	<p>糖類は汁をできるだけ残しましょう</p> <p>5-7g → 半分残すと3-5g うどん・そば、ラーメン</p>	<p>汁物は1日1杯以下にして、具たくさんに</p> <p>1.5g → 1日に1杯まで2g みそ汁、すまし汁、スープ</p>
<p>味を強く感じられるので、表面に味付けしましょう</p>	<p>調味料を計量してみましょう</p>	<p>酸味、辛味、香りを利用しましょう</p>

子どもの頃から減塩を

子どもの味覚は、体の成長と同じく乳幼児期に著しいスピードで形成されていきます。濃い味に慣れて味覚が鈍くなり、食塩の多い食事をとり続けられれば、生活習慣病を引き起こすことが考えられます。食塩を控えるために、子どもの食事で心がけたいことをご紹介します。

- ・だしや酸味、玉ねぎなどの野菜やきのこを活用し、ソース・ケチャップ・醤油といった調味料を控える。
- ・食肉加工食品・スナック菓子・パンをできるだけ控える。
- ・外食では食塩の少ないメニューを選ぶ。

子どもの健康を守るために、家庭で注意して乳幼児期から減塩を意識した食生活環境を整えてあげることが大切です。

食塩は体に必要なものですが、食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増し、さらに腎臓病や胃がんなどの引き金になります。

食塩はしょうゆや味噌などの調味料だけでなく、パンやうどん、肉や魚の加工食品にも多く含まれています。食塩を気にせず好きなように食べていると、あっという間に1日の食塩摂取目標量(男性8g以下、女性7g以下)を超えてしまいます。

食塩は体に必要なものですが、食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増し、さらに腎臓病や胃がんなどの引き金になります。

食塩はしょうゆや味噌などの調味料だけでなく、パンやうどん、肉や魚の加工食品にも多く含まれています。食塩を気にせず好きなように食べていると、あっという間に1日の食塩摂取目標量(男性8g以下、女性7g以下)を超えてしまいます。

食塩をとり過ぎると、体は水分を取り込んで、血液中の塩分濃度を薄めて元に戻そうとします。塩辛い物を食べる

と水が飲みたくなるのは、このためです。しかし、これによって増えた血液を全身に循環させるには、心臓からの強い圧力が必要となり、結果、血圧が上昇します。「たかが食塩ぐらい」と見くびると危険です。

食品表示を確認しよう

食品のパッケージには、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。ナトリウムというのは食塩に含まれる成分の一部のことであり、「ナトリウム量」＝「食塩相当量」ではありません。

ナトリウム量を食塩相当量に置き換えるには、次の換算式を覚えておくと、買い物などに行ったとき、その場で食塩相当量が計算できるのでとても便利です。

食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54

国際的に認められた“高品質”な教育を提供
ECCジュニア・BSつつみのうえ教室
2017年度新入生募集開始
無料体験レッスン受付中!
2歳児～大人まで
水～土曜日開講
住所:桜川市堤上407 講師:深谷尚子 ☎0120-047-321

お年玉セール 開催 1月末まで
店頭で「広報紙を見た」と言えば
店内商品 **30%割引**
(一部商品除く)
コンドー楽器 ☎0296-22-4380 火曜定休
筑西市内 201 ※レッスン会場は「下館駅前センター(筑西市二木成 1246)」

介護のご相談は
居宅介護支援事業所
さくらがわ
☎0296-20-6071

入所・短期入所・通所リハビリテーション
介護老人保健施設
さくらがわ
☎0296-20-6071
URL: <http://www.douaikai.or.jp>

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科
延島クリニック
☎0296-58-5058