

Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121
FAX (93) 2422

8月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になるまで受けてください。
なお、詳細は個別に通知します。
※契約医療機関への予約が必要です。

■ヒブ・小児肺炎球菌

平成27年6月生まれ

■BCG・4種混合

平成27年5月生まれ

■MR(麻しん・風しん混合)、水痘

平成26年7月生まれ

■日本脳炎

平成24年7月生まれ

健康推進課予防班

食物アレルギー教室

日時…9月2日(水)

午前10時～正午

受付 午前9時30分～

場所…佐倉市西部地域福祉センター

＜佐倉市中志津＞

対象…食物アレルギーの子ども(18歳未満)を持つ保護者

内容…講演と体験発表

「食物アレルギーの子の健やかな成長のために ～診断と治療、暮らしについて～」

講師…

○鈴木修一さん

(独) 国立病院機構下志津病院小児科医師

○桐谷利恵さん

(特定非営利活動法人千葉アレルギーネットワーク副理事長)

定員…40人

申込み…8月25日(火)までに電話予約

健康推進課 印旛保健所地域保健課 ☎ 043 (483) 1134

ストップ! ザ・むし歯

6月5日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

阿部 里々羽 松下 陽翔
山本 空 鈴木 瑠花
高橋 拓幹 椎名 彩恵
鎌田 冬真 岩田 壘
小峰 零牙 市川 虎太郎
木内 優奈 岩成 俊
迫中 埜乃 石山 蒼也
竹内 みなみ 伊藤 寧々
米澤 星南 光江 朔
小田 唯乃

＜順不同・敬称略＞

プレパパママ教室

初めて出産を迎える夫婦を対象にした教室です。

日時…8月29日(土) 午前9時～正午

場所…保健センター

内容…妊婦中の過ごし方、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験ジャケット

定員…10組

費用…500円(テキスト代)

申込み…8月21日(金)までに電話予約

健康推進課 健康指導班

ベビーマッサージ教室

ここからだもすこやかに!

日程…8月18日(火)

時間…①午前9時30分～

②午前10時40分～

※兄弟姉妹と一緒に参加するときは、①に申し込んでください。

場所…保健センター

対象…初めてこの教室に参加する平成27年2月～4月生まれの乳児と保護者

定員…各時間15組

費用…1組500円

持ち物…母子健康手帳、バスタオル

申込み…8月11日(火)までに電話予約

健康推進課 健康指導班

親子で作ろう! クッキング教室

参加者大募集

8月18日(火)、25日(火)、28日(金)に行う教室の参加者を追加募集します! 詳しくは問い合わせください。

健康推進課 健康指導班

乳がん・子宮頸がん検診

健康推進課 予防班

次の日程で乳がん・子宮頸がん検診を実施します。

検査は完全予約制ですので、希望する人は必ず予約してください。昨年受診した人には検診予約票(はがき)を送付しています。日程の変更をする人や検診を希望しない人は、必ず連絡してください。

なお、経過観察中の人は、直接医療機関で受診してください。

対象…市内在住の女性で、

○乳がん検診⇒30歳以上

○子宮頸がん検診⇒20歳以上

費用…各1,000円

(生活保護世帯の人は、受給証明書を持参してください。)

電話予約受付時間…午前10時～

午後3時(土・日曜日、祝日を除く)

申込み…予約・日程変更の受付は、

検診希望日の1週間前まで

予約専用電話…次のいずれかで予約

☎ 080 (7701) 4971

☎ 080 (2276) 5091

検診受付時間…

○午前9時～9時30分

○午前10時～10時30分

○午後1時30分～2時

○午後2時30分～3時

日程表…

月	日	曜	会場
8	5	水	保健センター
	10	月	
	11	火	22日(土)は午前のみ実施
	17	木	
	20	土	
	22	土	
	25	火	北部コミュニティセンター
	26	水	
	27	木	保健センター
	31	月	
9	2	水	中部ふれあいセンター
	8	火	保健センター
	9	水	

※託児あり…小さいお子さんがいる人は、8月5日、25日の午後をご利用ください。

～地域健康づくりのサポート役～ 富里市地区保健推進員です!

地区保健推進員活動記⑤『富里第一小学校区』編



●富里第一小学校区保健推進員

前列左から)

田和初江、大城延子、

丹さく子、篠原まつ江

後列左から)

並木菜苗、相川美佐子、相川圭似子、

岩阪ゆかり、森下てるよ

＜敬称略＞

富里第一小学校区では、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)や介護予防を始め、様々なテーマで各地区において健康講座を開催しています。また、地区社会福祉協議会主催の子育て交流会を中沢集会所にて実施しています。私たち推進員は子ども向けのおいしい手作りおやつを紹介しています。

健康 とみさとコラム

No.3

隔月連載企画

生活習慣病発症予防と重症化予防編② 高血圧を予防・改善するための減塩

塩分の取り過ぎは高血圧の最大の要因です。毎日の食生活に気を配り、塩分の摂取を控えましょう。

高血圧予防には、ナトリウム(食塩の成分)を体外へ排出する作用をもつカリウムが含まれる食べ物を摂るように心がけましょう。

カリウムは、野菜や果物、海藻類などに多く含まれています。カリウムは水溶性なので、溶け出したスー

プと一緒に摂ると効果的です。

また、カリウムの一日あたりの摂取目安量は、3.5g以上です。腎臓病の人は、カリウムを摂ることで血圧が上がることがありますので、注意してください。

ポイント! 無理なくできる減塩生活を続けましょう

■食するときのコツ

- 麺類のつゆを飲み干さないようにしましょう。
- 出来合いの惣菜や加工食品は控えましょう。
- 漬け物の食べ過ぎに注意しましょう。どうしても食べたい時は浅漬けにしましょう。
- 調味料は「かけて」ではなく、「つけて」食べましょう。

■調理のコツ

- 味付けにハーブ、香辛料、酢、カボスやレモンを使うようにしましょう。
- 薄味でも美味しくなるように、だしをしっかり取るようにしましょう。
- 味噌汁は野菜たっぷりにして汁の量を減らすように心がけましょう。
- 旬の物や新鮮な食材を使い、持ち味を生かしましょう。

できることから少しずつ挑戦してみましょう。
大切なことは続けることです。

