



健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種はこちら

★★★9月の保健センター 行事・健診★★★

	日／曜	受付時間	備考
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	3日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和6年12月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話
4か月児健診 (令和7年3月26日～4月30日生)	4日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、絵本の紹介
1歳6か月児健診 (令和6年1月27日～2月17日生)	24日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和5年8月3日～8月16日生)	9日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (令和4年4月9日～5月17日生)	16日ⓧ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。

*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★9月の保健センター 相談★★★

	日／曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	1日ⓧ 8日ⓧ 16日ⓧ 22日ⓧ 29日ⓧ	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	18日ⓧ	午前9時～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	10日ⓧ	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・栄養士による、育児、健康相談
成人健康相談		随時（電話予約が必要です）	健康に関すること全般（栄養相談も含む）

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

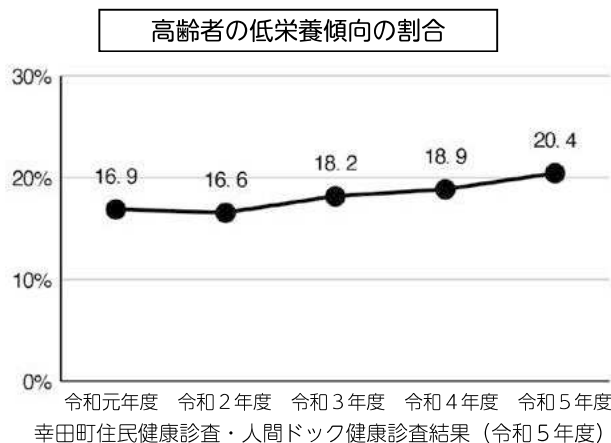
*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

第4回

健康 コラム

楽しい食事で予防しよう。低栄養！

低栄養とは体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足して、健康な体を維持することが難しい状態のことです。低栄養になると筋力や体力、免疫力の低下にもつながります。その結果、病気にかかりやすくなり転倒や骨折、認知症の原因になります。



65歳以上の高齢者の低栄養
の割合は令和3年度以降
増加傾向！

定期的に体重を測る
ようにしましょう！



1つでも当てはまると低栄養の可能性もあるかも！！

- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 1回の食事で食べる量が減った
- ☐ 最近体重が減ってきた（6か月の間に2～3kg体重が減ったら要注意）
- ☐ BMIが18.5未満である

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

* BMI：肥満度を表す体格指数です（65歳以上の健康な人の値は21.5～24.9）

〇〇〇低栄養を予防するためには楽しく食事することが重要〇〇〇

①1日に3食食べましょう

1回の食事がたくさん食べられない時は食事の回数を増やしたり、間食を取りましょう。
食欲がない時は、好きなものを好きなだけ食べましょう。

②主菜を毎食しっかり食べましょう

肉・魚・豆・豆製品・卵を中心とした主菜から食べるようにしましょう。

③副菜は1日5皿、果物は1日1皿程度取りましょう

野菜を中心とした料理を毎食1～2皿取りましょう。

④水分補給もしっかり行いましょう

定期的に水分補給し、1日に最低でもコップ5杯は飲むようにしましょう。

⑤人と食事する機会を持ちましょう

独居高齢者では、共食する機会が多いほどバランスの良い食事を摂取されていることが報告されています。また共食することで、社会とのつながりができ、孤食を防ぐことができます。

* 共食とは、家族や友達、地域の人など誰かと一緒に食べることや食の情報を交換すること。

1人暮らしの人は、「通いの場」などに参加し、食の情報交換から始めてみましょう！

