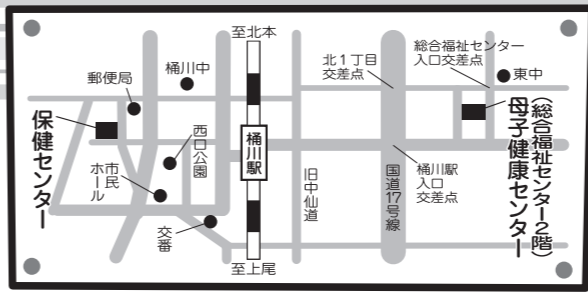


健康増進課
(保健センター内)
☎ 786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション
健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康づくり 幸せづくり

「減塩のすすめ」

食塩はナトリウムと塩素からできていて、特にナトリウムは人間にとって欠かせない物質の一つです。人間の体液量を保ったり、神経や筋肉の働き、栄養素の消化や吸収を助けたりします。その働きは血液の中でナトリウムが一定の濃度を保つことで維持されています。

したがって、ナトリウムは少なすぎても多すぎても身体に害を与えてしまうことがあります。量が少な過ぎることで問題となるのは、真夏に大量の汗をかいた際に水分と一緒にナトリウムが失われることで起こる熱中症です。一方で多量に食塩を摂取した場合、ナトリウムが多過ぎることによる悪影響の代表は高血圧です。前述したようにナトリウムは体液量を保つ働きがありますが、多過ぎると一緒に水分も増えてしまいます。その結果、血液の量も増えてしまい、最終的には高血圧へとつながります。高血圧、すなわち血圧が高い状態が続くと動脈硬化が起き、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの危

険性が高まります。海外のとある原住民を対象とした研究では、食塩摂取量が少ない集団は、上の血圧の平均が100前後で、なおかつ加齢に伴う血圧上昇が小さいという結果が出ています。

では、日本人は毎日どれくらい食塩を摂っているのでしょうか。2013年の国民健康・栄養調査によると平均摂取量は成人男性が11.1g、女性が9.4gと年々減少傾向にはありますが、まだ摂り過ぎといえます。そこで厚生労働省などが掲げている目標値があります。ただ日々の食事でその都度食塩量を測ることは無理な話で、非現実的です。

日常生活では食品パッケージに記載されている塩分量を確認したり、味噌汁の量を減らしてみる、醤油を使う際にかけ醤油ではなくつけ醤油にする、塩と名の付くものは口にしない、といったささやかな工夫をすることで、少しずつ減塩や薄味に慣れていくことをお勧めいたします。

【(一社) 桶川北本伊奈地区医師会】

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	12月11日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 12月1日(火) 1月19日(火)	母子健康センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 12月14日(月) 1月18日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	12月16日(水)	母子健康センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	12月18日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布	1月6日(水)	保健センター	1回目 13:30~14:00	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 問合せ ☎ 口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎ 048-596-0275
	1月25日(月)		2回目以降 14:00~14:30	

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》	12月10日(木) 10:30~13:00	保健センター	10:15~10:30	妊娠16~28週の妊婦(夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	15人
	12月21日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	12月5日(土) 1月9日(土) 10:00~12:00	保健センター	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母も可) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	12月3日(木) 1月7日(木) 10:00~12:00		10:00~11:15	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし
ベビ-もぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	1月14日(木) 13:30~16:00		13:15~13:30	6~9か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます。 持ち物 母子健康手帳	25人

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話でお申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談	12月8日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください!

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

Let's トライ ウォーキング
西側16kmコース
とき▼12月9日(水)午前8時に城山公園集合 午後2時頃解散予定(小雨決行)
コース▼城山公園→知足院→愛宕・氷川神社→諏訪神社→原島古墳→馬頭観音→泉福寺→樋詰氷川神社→東光寺→親水公園→城山公園
持ち物 飲み物、昼食、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴
参加費 ▼100円(保険代) ※当日集金

定員▼市民30人【先着順】
主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会
申込み▼12月7日(月)正午までに電話または直接窓口へ。
※持病をお持ちの人は、主治医に相談のうえ、申し込みください。

子どものための食育料理教室
内容▼「食育」についての講話、クッキング(簡単に作れるおせち料理)
とき▼12月25日(金)午前9時30分~午後1時
ところ▼保健センター
対象▼小中学生(小学3年生以下)

は保護者同伴)
定員▼25人【先着順】
費用▼1人300円(材料費一部負担)
持ち物▼エプロン、三角巾(給食帽)、ふきん、タオル、筆記用具
主催▼桶川市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)
申込み▼12月7日(月)午前9時から電話または直接窓口へ。

..... < 広告 >

弁護士による無料法律相談
法律相談は 何度でも無料! お電話又はHPからご予約下さい

~ご存じですか?~
B型肝炎給付金請求
B型肝炎の方に国から最大3,600万円支給される制度があります!

離婚、相続、借金、交通事故、労働、成年後見、不動産、債権回収、損害賠償、顧問契約等お気軽にご相談下さい
ご相談の流れ等は事務所HPをご覧ください

木村東谷 検索

木村・東谷法律事務所 048-829-9591
浦和駅西口徒歩7分