

保健ガイド

【問合せ】保健センター 552-0061

市役所は祝日の土曜日を除き、一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分〜午後5時15分※正午〜午後1時は除く)毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。

健康相談

- ①【日時】1月16日(木)午前9時30分〜11時
【場所】市役所1階ロビー
【相談員】保健師・栄養士
②【日時】1月9日(木)午前10時〜正午
【場所】福生地域体育館
【相談員】保健師・栄養士
◆ヘルスチェック

ヘルスチェック

生活習慣病のリスクがどれくらいなのかを簡易測定してみませんか！
測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が行います。
【日時】1月24日(金)午後1時30分〜3時
【場所】保健センター
【対象】20歳以上の方
【定員】先着35人(平成25年)

体内革命プロジェクト

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。
運動習慣を身につけ、生活習慣を見直していくことで健康な体を作りましょう！
【日時・内容】
【日時】1月30日(木)基礎代謝、体内年齢を測定(現在の体の状態を知っていたいただきます) ※1回目のな

育児相談

【日時】1月15日(水)午前9時30分〜10時30分
【場所】保健センター
【対象】4か月児からの乳児(申込み不要)
【内容】身体計測、育児相談
【相談員】保健師・助産師

乳幼児歯科健康診査

【日時】1月15日(水)午後1時〜2時(受付)
【場所】保健センター
【対象】3歳11か月に至る月までの乳幼児
【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル
【申込み】12月17日(火)から電話で保健センターへ。

離乳食教室

【日時】1月8日(水)午前10時〜11時30分
【場所】保健センター
【対象】離乳食開始時期の乳児とお母さんなど
【定員】先着14組
【内容】離乳食の作り方、進め方(試食あり)
【講師】保健師・栄養士
【申込み】12月17日(火)から電話で保健センターへ。

赤ちゃんとその保護者

【日時】1月29日(水)午前10時〜11時30分ごろ
【場所】保健センター1階講習室
【対象】2〜5か月ぐらいの赤ちゃんとその保護者
【定員】先着親子20組
【内容】ねんねのころの赤ちゃんとのふれあい遊びや赤ちゃんのからだのケア、予防接種について等のお話をします。実際に赤ちゃんとの遊び、ほかのお母さんとの交流もしながら、楽しい時間を過ごしませんか。身体測定もできますよ。
【申込み】12月18日(水)から電話で保健センターへ。

健康づくり推進員コーナー

「歩き方を変える」だけで10歳若返る？～世界が注目するインターバル速歩を知っていますか？～

年齢を重ねるごとに筋力は落ちていき、特に、太ももの筋肉の太さについては、80代になると20代の半分くらいになるというデータもあります。

インターバル速歩は、速歩(さっさか歩き)と普通の歩行(ゆっくり歩き)を3分ごとに交互に5回繰り返す、簡単なウォーキング法ですが、実は少ない時間で効果的に太ももを鍛えられるというものです。太ももの筋肉は体の中で一番大きく、太ももの筋肉が大きければ、体力保持につながるともいわれています。

インターバル速歩には、次のような

魅力があります。
▼インターバル速歩で体力アップを図る→体の中から健康になる→生活習慣病の数値などが改善する→筋肉で引き締まり、見た目が良くなる→自信が増す→ますますイキイキして見える
1日一万歩の目標が続かなかった方でも、ぜひチャレンジしてみたいかがでしょうか？
ここで耳寄りなお話を。
NHKの番組「あさイチ」「ためしてガッテン」などにテレビ出演された、信州大学大学院教授、能勢博先生が、インターバル速歩について2月15日(土)に福生で講演をする予定です。
詳細は、広報ふっさ1月15日号でご案内します。皆さんぜひ聴きにきてください！
【問合せ】保健センター 552-0061

年末～1月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows list dates from Dec 29 to Jan 26 with corresponding clinic names and phone numbers.

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

1月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows list health checkups for 3, 6, 9 months, 1 year, and 3 years old.

1月の予防接種(BCG)

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Row for BCG vaccination on Dec 14th.

医師会だより

「高血圧と塩分について」

食塩を減らしましょう。食塩を摂り過ぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから指摘されてきたことです。例えば1998年に報告された、わが国を含めた世界32か国の1万人あまりを調査したINTER-SALTという研究の結果でも、食塩を多く摂っている人ほど血圧が高いということが指摘されています。

今のところ、日常的に簡単に食塩感受性を測る方法はないので、誰でも食塩を減らしたほうが良いとされています。それに食塩を摂り過ぎると胃がんになりやすいことは確かですし、減塩は左心室肥大という心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどのよい点が多いのです。

しおから、漬物、干物、ラーメンやそばなどの汁、みそ、しょうゆ、ソースなどの調味料は使いすぎないように、料理は薄味にするなどの工夫が大切です。塩分の摂りすぎには注意しましょう。

【文責】笠井医師
【問合せ】保健センター 552-0061

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042 551-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行