

ご自身の健康をチェックし、生活習慣をふりかえってみましょう

メタボリックシンドロームという言葉もよく耳にするようになりました。腹囲を測定したことはありませんか？職場・学校・町などでの健診の機会を利用し、健診結果と合わせ、ご自身の体をふりかえる機会としてみてはいかがでしょうか。

町では基本健康診査を11月30日まで実施しています。受診された方は今回の健診結果と過去の健診結果をくらべてください。基準値におさまっていてもだんだんと数値が高くなっているということはありますか？自分の体の変化に気づくことが生活習慣病予防の始まりです。生活習慣はその名の通り習慣なので毎日の積み重ねです。

健診結果のごとや、毎日の食事・運動について何から始めていけばいいかわからない…。このようなときには、保健センターで保健師と栄養士が相談に応じています。電話で予約を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ 保健センター ☎ 258-11236

ママのリフレッシュ健診を行います

お子さんの成長には目をみはるものがありますね。子育て中は、日々あつというまに過ぎていくのではないのでしょうか？でも、子育てはお母さんが元気なことも大切です。ちょっと一息、ご自分の体を振り返ってみませんか？

日時 10月15日(月)、午前9時30分～11時30分
場所 保健センター
健診内容
・骨粗しょう症検査・結核検査・歯周疾患予防教室・血圧測定、体脂肪測定、尿検査等セットで受けられます。
※検査を受けている間、お子さんが遊べる部屋を用意します。
※結核健診のみ40歳未満の方が対象です。

定員 30人(定員になり次第締め切ります)
結核は過去の病気とされていてませんか？実は、今でも日本では新規の登録患者が年間3万5千人ほどあり、死亡者は、2千5百人にもなる感染症なのです。所沢保健所管内でも、平成18年の1年間に123人の新しい結核患者の届け出がありました。
町でも、昨年、新規登録された患者(活動性肺結核)は、4人です。結核は、軽症で見つかれば人にうつすこともなく半年程の外來治療で治ります。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。咳やタンが2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診してください。

9月24日から30日までは「結核予防週間」です

費用 500円
申し込み方法 9月6日(木)より電話で申込んでください。
問い合わせ 保健センター ☎ 258-11236

結核(肺がん)検診(集団)

この検査では、結核のみではなく肺がんも含めて発見することができますので、年に1度はお受けください。
日時 10月15日(月)、午前9時～12時
場所 保健センター
対象 満15歳以上40歳未満
定員 60人(定員になり次第締切)
検査方法 胸部レントゲン写真(直接撮影)
申込期間 10月9日(金)までに、電話で申込んでください。
問い合わせ 保健センター ☎ 258-11236

また赤ちゃんのBCG予防接種は生後3か月から6か月未満までに実施医療機関でお受けください。問い合わせ 所沢保健所 保健予防推進担当 ☎ 041290311777

食生活に関するアンケート調査結果

協力いただきありがとうございますありがとうございました

町では、次世代をになう子どもたちを健やかに育てるために大切な食育を推進しています。保護者の方々のニーズを調査し、今後のサポート体制の強化にむけ、城西大学医療栄養学科の協力のもとアンケート調査を実施いたしました。その概要をご報告いたします。

平成19年2月～3月に保健センター1で行なわれた乳幼児健診(4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児)対象児の保護者の方に、食生活に関するアンケート調査のご協力をいただきました。

52項目からなる食生活状況に関する各質問項目の集計方法は、最もあてはまる場合を5点、当てはまらない場合を1点とし、5、4、3、2、1点の5段階に点数化し、平均得点を出しました。主な項目の結果は次のとおりです。

それぞれ2.8±1.3、3.8±1.1、3.1±1.2でした。
妊娠中は特に気を配っていることがわかりました。

●自己評価

「母親の食生活は子どもの食生活に影響する？」の項目の平均点は4.7±0.6でした。
影響しないと考えている母親はほとんどいませんでした。

●摂食食行動

「朝食を毎日食べる？」の項目の平均点は4.2±1.3でした。
毎日食べている人は67%であり、週に何回かの割合で朝食を欠食している母親は約35%でした。

●調理行動

「料理は色々な調理方法(揚げ物・煮物・蒸し物等)を組み合わせている？」の項目の平均点は3.7±1.2でした。
回答者の分布は5点が最も多く30.8%、次いで4点の27%で、調理方法に気を付けている母親が多いことがわかりました。

●離乳食

「離乳食には、役割があると思う？」の項目の平均点は4.7±0.7でした。
離乳食の役割を重視している母親が多いことがわかりました。

栄養士に相談したいところ

栄養士に相談したい内容については、健診ごとに内容が異なります。

4か月児健診では「食物アレルギー」や「離乳食」について、10か月児健診では「離乳食」や「食事の栄養バランス」について、1歳6か月児健診では「食事の栄養バランス」について疑問があることがわかりました。
保健センターではこれらの疑問

に加えて、ご家庭でよりよい「食育」を勧められるように、またお子さんの食事状況等の悩みにお答えできるよう、各健診において「管理栄養士、栄養士」がお話を伺える体制を整えております。ぜひお声かけください。

現代の子どもたちが抱えている様々な問題の実態を調べていくと、乳幼児期からの「生活習慣、食生活の乱れ」や「家族のコミュニケーションの乏しさ」が浮き彫りになるという報告があります。子どもたちの「生活リズムや食生活」は少なからず親の影響を受けます。親が「生活リズムや食生活」を見直すことは、子どもたちの食習慣を見直すことにつながります。町では住民の方々が健康的な食習慣の確立ができるようなお手伝いをしています。お気軽に保健センターへご相談ください。

問い合わせ 保健センター ☎ 258-11236 FAX 258-15994

