

保健センター
だより

食事は3食、3色を

糖尿病や高血圧・脂質異常症等の生活習慣病と毎日の食生活とは大きく関係しています。食生活に気を使うことで、生活習慣病を予防し、重症化を抑えることができます。毎日「朝・昼・夕の3食」と「3色食品群のそろった食事」をとるように勧められています。

平成26年度の特定健康診査における質問票の調査では、本町の「朝食を抜くことが週3回以上ある」人の割合は男性で17.5%、女性で8.4%であり、愛知県の平均の割合より高くなっています。朝食を抜く人の方が朝食を食べる人よりも肥満の傾向が高いといわれています。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べることが大切です。

また、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べるこ

とも大切です。3色食品群は下記の表を参考にしてください。例えば、朝にパンとコーヒーしか食べない人は「黄色の食品」しかとれていません。サラダや卵を足すことで3色のバランスの良い食事になります。

現在の食事を振り返り、1日3食でバランスの良い食生活を心がけましょう。

《3色の食品群》

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
血や肉をつくる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
肉、魚、卵、大豆、牛乳	ご飯、パン、芋、砂糖、油	野菜、海藻、果物

特集

町政あんない

情報コーナー

まなびすと

キラリ健康ナビ

わいわいプラザ

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 予約不要	毎週月曜日(1日、8日を除く)、4日(木)、9日(火) 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談対象：妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	妊婦相談 要予約	毎週月曜日(1日、8日を除く) 午前8時30分～正午	助産師、保健師による相談 対象者：母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物：母子手帳
	ニューファミリー教室 要予約	1月27日(土) 午前10時～正午	「土曜日パパママ講座」 対象者：妊婦とその夫 持ち物：母子手帳
相談・広場	こども健康相談 要予約	1月10日(水) 1月23日(火) 午前9時30分～午前10時30分受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
	あかちゃん広場 要予約	1月25日(木) 午前10時～午前11時30分	「離乳食のお話」 対象者：生後4か月から12か月までの乳児と保護者 講師：栄養士
	ちびっこ広場 予約不要	1月12日(金) 午前10時～午前11時	「ぴよぴよコンサート」 対象者：0歳～未就園の乳幼児 場所：さざんか児童館
	食育ひろば 予約不要	1月16日(火) (日)午前10時15分～ (月)午前11時～	内容：食育に関するお話 対象者：2歳児 ※すすく相談・歯科健診と同日実施
乳幼児健診	3か月児健診	1月30日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成29年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	2歳児すすく相談・ 歯科健診	1月16日(火) 午前9時～午前9時15分 受付	対象者：平成27年12月～平成28年1月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	2歳6か月児すすく 相談・歯科健診	1月16日(火) 午前9時30分～午前9時45 分受付	対象者平成27年6月～平成27年7月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	3歳児健診	1月11日(木) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成26年12月～平成27年1月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、検尿

	事業名	とき	対象	費用	指定医療機関
妊娠希望の方	風しん予防接種	3月31日(土)まで	妊娠を予定または希望している女性とその夫で風しんの罹患歴がなく、風しん予防接種を受けたことがない方	無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関 ※医療機関にご予約の上、お出かけください。