

保健センター  
だより

## 野菜足りていますか？

食生活の基本は「バランスよく食べること」です。主食、主菜、副菜、乳製品、果物をバランスよく食べることが重要です。

野菜は、ビタミンや食物繊維を豊富に含み、脳卒中や心臓病、がんにかかる確率を低下させると言われています。生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために健康日本21では「野菜類を1日350g以上食べましょう」が目標に掲げられています。

しかし、近年野菜の摂取量が減少していると言われています。国民健康・栄養調査で野菜摂取量をみると、成

人男性で約290g、女性で約270gとなっており、目標値である350gより50g以上少ない状態です。

野菜を十分に摂ることができない場合、例えばキャベツなどの葉野菜は電子レンジで熱を加えとかが小さくなって食べやすくなります。そのまま食べられるトマトやきゅうりも手軽に取り入れることができます。また、コンビニなどを利用する機会が多い場合はサラダなどを1品追加することでより多く野菜を摂取することができます。

野菜を摂取することを意識し、バランスの良い食生活を心掛けてください。

### ○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 <b>予約不要</b>	毎週月曜日(2日、9日除く)、 4日(水)10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。
	ニューファミリー教室 <b>要予約</b>	1月14日(土) 午前10時～午前11時30分	「土曜日パパママ講座」 対象：妊婦とその夫 持ち物：母子手帳
相談・広場	こども健康相談 <b>要予約</b>	1月13日(金) 1月25日(水) 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：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
	母乳相談 <b>要予約</b>	1月11日(水) 母乳相談午前9時30分 卒乳相談午前11時	体重測定、助産師による母乳相談、断乳相談、母乳マッサージ 対象：授乳中の方、断乳希望の方 持ち物：母子手帳、タオル2枚
	あかちゃん広場 <b>要予約</b>	1月26日(木) 午前10時～午前11時	「すくすく歯っぴー」 対象者：生後4か月から12か月までの乳児
	ちびっこ広場 <b>予約不要</b>	1月11日(水) 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
乳幼児健診	3か月児健診	1月24日(火) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成28年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	2歳児すくすく相談・ 歯科健診	1月17日(火) 午前9時15分～午前9時 30分受付	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、歯ブラシ、コップ、タオル
	2歳6か月児すくすく 相談・歯科健診	1月17日(火) 午前10時～午前10時15分 受付	対象者平成26年6月～平成26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12日(木) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成25年12月～平成26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(金)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。