

中央地域健康センター  
からのお知らせ

6月1日に、熊野町社会福祉協議会ボランティアセンターが開所致しました。

「いつでも、どこでも、誰でも、楽しく」参加できるボランティア活動の情報発信をします。

気軽にボランティアセンターを利用してみませんか。

問合せ先 社会福祉協議会  
855・2855

安芸地区医師会熊野町訪問看護ステーションが建物内において事務所を移転しました。

病気についてわからないこと、介護において困っていること等、お気軽にご相談ください。

問合せ先  
訪問看護ステーション

820・5771  
(健康課)

## おやつも 小さなこはんです



幼児期はからだの発育が盛んで、運動も活発になります。このため、からだの小さい割に多くの栄養が必要で、年齢が小さいうちは、胃の容量が小さく、消化・吸収力が未熟なこともあり、1回の食事が限られます。それで、3回の食事では間に合わないのです、おやつが必要になります。

おやつには菓子、果物、ジュース類が多く使われますが、甘味が強いものは与えすぎないように気をつけましょう。ジュース類の1缶には砂糖が25gくらい入っていますから、それだけで糖分の摂りすぎになり、おなかがいっぱいになってしまいます。

「おやつ＝おかし」と思いがちですが、子どもにとっては重要な栄養補給です。あくまでも次の食事に影響しない程度の量にとどめ、牛乳やヨーグルト、野菜、いも、豆など栄養価の高いものを取り入れて3回の食事を補えるようにしましょう。



子どもが水分を欲しがったときは、まず、お水や薄いお茶を飲む習慣をつけましょう。甘いジュースや炭酸飲料などの甘い味が付いている飲み物は、砂糖の摂りすぎから、虫歯や肥満の原因にもなります。さらに小さいころに強い甘味を経験すると、味覚の幅が狭くなり偏食になったり、イライラしやすくなるなどの問題もいわれています。また、保存料や添加物の心配もあります。

汗をかいたとき、熱が出たときなどに、スポーツ飲料で水分補給をするのはかまいませんが、日常的に水代わりに飲むのは糖分・塩分の摂りすぎにつながるので気をつけましょう。

おやつは、3歳頃までは午前10時ごろと午後3時ごろの1日2回、3歳以降は午後の1回が一般的です。寝る前は、虫歯の原因や肥満の要因になるので避けましょう。子どもが欲しがるとままたと与えていると、それだけでおなかがいっぱいになり、次の食事に影響します。おやつは量と時間を決めて与えるようにしましょう。

近年子どもにも生活習慣病予備軍が増えています。幼児期からの食事を見直しましょう。

(健康課)

保健師だより

### 愛の献血協力者

ここでは5月10日現在で5回以上、5回刻みの献血回数に到達された方を紹介いたします。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。

次回の献血は、8月31日(火)東公民館・町民会館で行う予定です。皆さまのご協力をお待ちしております。

(生活環境課)

到達回数	10回			地区名	氏名	
	川角	川角	石神			
90回	川角	坂田理央	川角	高尾文雄	石神	平崎勝弘
55回	川角	藤田百合子	廣島市	森紀子	廣島市	奥田園美
50回	城之堀	森治男	廣島市	森治男	廣島市	森治男
40回	出来庭	一関レイ子	柿迫	藤田百合子	廣島市	奥田園美
20回	出来庭	一関レイ子	柿迫	藤田百合子	廣島市	奥田園美
15回	出来庭	一関レイ子	柿迫	藤田百合子	廣島市	奥田園美
10回	出来庭	一関レイ子	柿迫	藤田百合子	廣島市	奥田園美
5回	出来庭	一関レイ子	柿迫	藤田百合子	廣島市	奥田園美
0回	出来庭	一関レイ子	柿迫	藤田百合子	廣島市	奥田園美

# 7月の保健行事

## 7月の当番医

7月11日	西光寺医院	854-0333	8月1日	豊レディースクリニック	855-1913
7月18日	片山医院	854-0252	8月8日	岡田眼科医院	855-6633
7月25日	梶山医院	854-2771	電話番号、特に局番を確かめておかけください		

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	14日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿を行います。母子健康手帳の交付等も行っています。
	21日(水)	城之堀老人集会所		
	8月2日(月)	東公民館	10:00~11:30	
	8月4日(水)	中央ふれあい館		
すくすくクラブ (育児相談)	12日(月)	西公民館	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。西公民館【7月12日(月)・8月9日(月)】では助産師によるおっぱい相談や産後相談にも応じています。
	8月9日(月)		13:30~15:00	
	26日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	8月2日(月)	東公民館	13:30~15:00	
	8月4日(水)	中央ふれあい館		
スマイルキッズ。	23日(金)	中央地域健康センター	12:00~16:00	そうめん流し大会
マザークラス	13日(火)	町民会館	13:30~16:00	歯科検診は13:30~14:00実施。妊娠中の歯の衛生についてお話しします。歯ブラシ・手鏡をご持参ください。
子どもの歯の相談	8月9日(月)	西公民館	13:30~15:00	お口のお手入れについて歯科衛生士が相談に応じます。歯ブラシをご持参ください。参加希望の方は、直接会場にお越しください。
こころの相談	30日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:00	様々なこころの問題、不安や悩みに専門医が相談に応じます。要予約 申込先 海田分室保健課 822-5111 または健康課 855-1755

広報「くまの」では、町民の皆さまのお宅に広報が届く期間を考慮して、おおむね毎月11日以降から翌月10日までのお知らせを掲載しています。

不妊で悩んでおられる方へ

不妊に関する事なら、どんな事でもご相談ください。相談は無料です。

特定の医療機関の紹介はできません。

《電話相談》 助産師が対応します。

電話番号

256 5610

(広島県不妊専門相談センター)

と き 毎週水曜日 午後5時半~7時半

毎週木曜日 午後4時~7時

祝日・年末年始休み

《面接相談》 面接相談は予約制です。

と き 午後1時~3時

産婦人科医師：月4回(水曜・木曜・金曜のいずれか)

助産師：毎週金曜日

問合せ先

広島県福祉保健部保健医療総室健康増進・歯科保健室  
513 3078

この事業は、広島県が指定する医療機関において、平成16年4月1日以降に開始しました。  
戸籍上の夫婦間の体外受精及び顕微受精の治療に要した費用に対して、1年度当たり10万円を限度として、通算2年間助成するものです。  
申請は、治療終了後2か月以内に、広島地域保健所海田分室の申請窓口で行ってください。

なお、申請書は健康課に置いてあります。  
助成に当たっては、所得制限の条件があります。  
詳細については次の機関にお問合せください。  
問合せ先  
広島県福祉保健部医療総室  
健康増進・歯科保健室  
513 3078  
広島地域保健所海田分室  
保健課健康増進係  
822 5111  
(健康課)

**不妊治療費助成事業が始まりました**