

保健行事

問子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

【日曜当番医 9:00～18:00】

- 4月14日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222
- 4月21日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662
- 4月28日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700
- 5月5日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771

【大型連休当番医 9:00～12:00】

- 4月29日(月) 宗盛医院 ☎ 854-1111
- 5月1日(水) 大瀬戸内科 ☎ 854-8585
- 5月2日(木) 片山医院 ☎ 854-0252

【大型連休歯科当番医 9:00～15:00】

- 4月30日(火) 山野歯科医院 ☎ 854-1139
- 5月2日(木) 第2井原歯科医院 ☎ 854-8148

☆電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
☆急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
乳児健診	15日(月)	町民会館	(受付時間) 13:00～13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H30年11月1日～H30年12月31日生)
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00～11:30	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、0カ月～未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	23日(火)	くまの・こども夢プラザ		
	5月8日(水)	中央ふれあい館		
健康相談	17日(水)	西部地域健康センター	13:30～15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人は持参ください(予約不要)。
けんこう華齢教室 【要予約】	24日(水)	町民会館	13:30～15:30	▷テーマ・病気を予防して健康寿命アップ ▷講師・大瀬戸内科 大瀬戸隆 医師 ☎健康手帳
母親学級	5月7日(火)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 9:45～10:00 (実施時間) 10:00～11:45	妊娠中の歯のケア、基本の歯みがき(実習あり)、マタニティストレッチ、産後の生活について(予約不要) ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳、普段使用の歯ブラシ 動きやすい服装でお越しください。
離乳食教室	5月10日(金)	町民会館	(受付時間) 13:15～13:30 (実施時間) 13:30～15:00	栄養士による離乳食準備や進め方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎4カ月頃～7カ月頃の乳児の保護者

西部地域健康センターの活動の紹介と参加者募集

事業	実施日	時間	内容
一般入浴	月曜日・水曜日・金曜日 (祭日、年末年始の休日を除く)	11:00～16:00	☎どなたでも利用できます。 持石鹸、タオルなど ¥入浴料200円(町外の方は400円)
講座 自主グループ活動	フラダンス	第2・第4木曜日	13:00～16:00
	書道	第1・第3木曜日	13:30～15:30
	生け花	第3火曜日	10:00～12:00
	カラオケ	第1・第3水曜日	10:00～11:00
	絵手紙	第2・第3金曜日	10:00～12:00
	太極拳	第1・第3月曜日	13:00～15:00
	手づくり教室	第2火曜日	9:30～11:30
	健康づくり体操	毎週月・木曜日	10:00～12:00
	津田ヨーガ	毎週火曜日	13:30～15:30
	木目込み人形教室	第2・第4金曜日	10:00～12:00

問西部地域健康センター ☎ 820-5501



けんこうの朝ごはん

熊野町では「第二次熊野町食育推進計画」を策定しています。平成30年度に、中間評価を行った結果、「朝ごはんを毎日食べている人の割合」は、小学5年生で84.2%、中学2年生で84.1%という結果が出ました。この結果は、平成26年度と比較し、約10%近く減少し、子どもの朝食欠食が課題となりました。

一昔前は、家族全員でごはん食を中心とした朝食を食べ、元気に学校へ行くという家庭が多かったのですが、現代では、朝食を食べない子どもや、菓子パンやジュースなどの偏った朝食になったり、子どもが一人だけで食べる「孤食」になったりと、様々なことが問題視されています。朝食は1日の活動源で最も重要な食事であるにも関わらず、このような現状があり、「疲れやすい」「立ちくらみ」「集中力の低下」「イライラ」などの体調不良を訴える

子どもを増加させています。

朝食の良いはたらき

- ★食物を口に運ぶ、噛む、飲み込むといった食行動によって、体全体を目覚めさせてくれます。
- ★睡眠中に下がった体温を上昇させて、血流を良くします。
- ★消化液などの分泌も高まり、消化器系が働くため、食後に排便を促す働きがあります。
- ★食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始するため、集中力が高まり、勉強も運動も力を発揮できるようになります。

朝食の内容

自分の好きなものを選ぶだけでは、栄養バランスのとれた食事にはなりません。バランスのとれた食事とは「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事のことです。体に必要な栄養を考えて、できるだけバランスよく食べるようにし



(子育て・健康推進課)

- ・主食：エネルギー源になる
 - ・主菜：体をつくる
 - ・副菜：体の調子を整える
- ★朝食を食べる習慣をつけよう
- ★前日に翌日の準備(洋服や持ち物など)を済ませましょう。
 - ★夜型生活を見直し、就寝時間をあと30分程度早めて、少しでも早く起きましょう。
 - ★多忙で家族そろって朝食を食べるのが難しくても、せめて5分だけでも子どもと一緒に会話をしたり、休日には家族全員で朝食を食べられるようにしましょう。
 - ★前日の夜に次の日の朝食を作り置きしておきましょう。
 - ★食欲のない人は、のどごしのよいスープや、果物からはじめ、徐々に増やす工夫をしましょう。

「体ごやせ」サバ缶豆腐サラダ



- 【材料】(4人分)
- サバ缶詰(水煮)……………1缶
 - 木綿豆腐……………1/2丁(150g)
 - 水菜……………1束
 - かつお節……………適量
 - ポン酢……………大さじ1
- 【作り方】
- 盛りつける
- 皿に下から水菜、豆腐、サバ、かつお節の順番に盛り付ける。食べる直前にポン酢をかける。
- 【健康メモ】
- ♪1品で2種類の良質なたんぱく質(サバ、豆腐)を食べることが出来ます。
 - ♪青背の魚は認知症予防につながるDHA、血液さらさら効果のあるEPAが豊富に含まれています。
 - ♪缶詰めは保存のため塩分が高くなっています。調味料を追加する場合は少なめにすることで減塩できます。
- 1日の塩分目標 8g以下 (1人分)
今回のレシピ 10g (1人分)
- (子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

※広報「くまの」では、町民の皆さんの自宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。