

そうか 冬号 保健センターだより

令和5年(2023年)1月
発行:草加市
編集:草加市保健センター
〒340-0016
草加市中央一丁目5番22号
電話 048-922-0200
FAX 048-922-1516

1

マタニティサロンに参加しませんか？



パパ・ママのために歯科医師による
「マイナス1歳からの歯育・口育」という内容で、
妊娠中から赤ちゃんを育てるための準備や、
管理栄養士からの妊娠中の食事と離乳食作成の
コツについて学べるサロンです。
また、これから出産を迎えるママ同士での交流・
情報交換の場としてもご利用いただけます。



● 日時

令和5年(2023年)

2月15日(水)

13時~14時30分

● 対象 妊婦とその夫

● 会場 保健センター

申し込み受付中

- 女性の歯科医師から
妊娠中やお子さんの歯のケアの講話
- 管理栄養士から妊娠期のおすすめメニューの
紹介&プチ離乳食講座
- ご主人・パートナーさんの妊婦体験
(妊婦ジャケット着用) など



● 経産婦さんの
参加も
お待ちしております

申し込み方法や4月以降の日程などの詳細は、
草加市役所のホームページをご参照下さい。



保健センターでは、保健師・管理栄養士・看護師等が、赤ちゃんから高齢者まで市民の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

新生児訪問、乳幼児相談、乳幼児健診、予防接種、離乳食講習、妊婦健診、マタニティクラス、健康診査、各種がん検診、健康相談、訪問指導、健康づくり教室など様々な事業を行っています。この保健センターだよりでは、元気を応援する最新情報をお届けします。保健センターとともにご活用ください。

主な 内容

1

マタニティサロンに参加しませんか

2

冬の気軽にできる運動

3

ラジオ体操の魅力とは

4

冬も感染症対策を心がけよう

5

朝ごはんを食べていますか？

6

ヘルスメイト
おすすめレシピ

7

予防接種のお知らせ

8

一人で抱え込まず相談を

家にこもりがちな冬、気軽にできる運動を取り入れ体のバランスを整えよう！

適度な運動は、体脂肪を燃焼させる、血圧等の検査値を改善する、寝つきをよくする、免疫力を上げる、緊張やストレスを和らげる等の効果があります。コロナ禍でも安心して出来る運動を生活に取り入れましょう。



冬の運動の効果

冬は夏に比べて基礎代謝が高く、運動して筋肉量を増やすことでさらに基礎代謝を高め、エネルギーを消費しやすい体を作ります。特に下肢の大きな筋肉を鍛えると効果的です。

太ももの前面の筋力を鍛える

- ① いすに深く座り、片足をゆっくり伸ばしながら上げる。
- ② 5秒保ったらゆっくりと下ろす。
- ③ 左右3回ずつ行う。

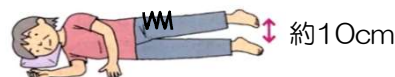
- いすに背をもたれないようにしましょう。
- できるだけ、ひざ下から太ももまでがまっすぐになるよう上げます。
- 最初は少し上げるだけでも効果があります。



太ももの外側の筋力を鍛える

- ① 右側を下に横向きに寝て、頭の下に折りたたんだタオルを入れる。
- ② 左手で体を支えながら、左足をゆっくりと10cm程度上げる。
- ③ 5秒保ち足を下ろす。
- ④ 右足も同様に3～4回ずつ行う。

- 足を上げすぎないようにしましょう。



冬(寒い時)の運動の注意点

冬は寒さの影響で血管が収縮するため血圧が上がりやすく、心臓への負担が大きくなります。また、寒いと筋肉が収縮して硬くなりやすくなります。

- 外へ出るときは朝・夜の冷え込む時間を避け、日中の暖かい時間を選びましょう。
- 運動前にはストレッチなどの準備運動をしっかりと行い、体を温めてから運動しましょう。
- 体温調節をしやすいように、薄手のものを何枚か重ねて脱ぎ着できるようにしましょう。



ラジオ体操

寒い冬こそ！

♪ 腕を前から上にあげて大きく背伸びの運動～♪



ご存知、ラジオ体操第一の最初のフレーズです。ラジオ体操第一はわずか3分14秒という短い時間の中に、13種類の運動によって全身の400種類もの筋肉をまんべんなく動かすことのできる「究極のエクササイズ」なのです。

身体が縮こまりがちな冬にぴったりの体操です。外は寒い木枯らしが吹いても、暖かい室内でできます。この冬はラジオ体操の素晴らしさをぜひ体感してみてください。

ラジオ体操の魅力とは・・・

効率よく
全身運動ができる

有酸素運動と
無酸素運動が
同時にできる

時間当たりの
カロリー消費が多い

3分14秒でできる
(ラジオ体操第一
のみの場合)

誰もが1度は
やったことがあるから
すぐにできる

けがをしない

冬も 感染症対策を 心がけよう



適切な換気と室温・湿度管理をしましょう
(18℃以上・40%以上)



十分な栄養と睡眠をとるようにしましょう



正しくマスクを着用し、人ごみを避けた行動を
心がけましょう



うがい・正しい手洗いをしましょう

消毒用アルコールによる手指の消毒では死滅しないウイルスもあります。
手洗いができるときは手指消毒ではなく、手洗いを行いましょう。



朝ごはんを食べていますか？

寒くなって布団から出るのが遅くなると、朝食を簡単に済ませたり、欠食することはありませんか？朝食はエネルギーを摂る目的だけではなく、眠っていた脳や内臓を覚醒させて活動的に1日を始める役割もあります。

●朝ご飯を食べるコツ・・・あなたはどこに当てはまる？



時間も食欲もない、
朝ごはんは食べていない

少しだけ早起きしましょう。
夕食や夜食を食べすぎていませんか？
おにぎりやパン、ヨーグルト
などからスタート



とりあえず1品は
食べている

夕食のおかずを多めに作り、
朝食に+1品
・パン+具だくさんスープ
・おにぎり+野菜入り卵焼き など



毎日食べているよ。
栄養バランスもすこしは
考えている

すばらしい！
主食(ごはんやパン)・主菜
(肉・魚・卵・大豆製品)・野菜
のおかずが揃えられたらベスト

ヘルスメイトおすすめレシピ

かぶの豆乳スープ



【材料 4人分】

かぶ 中5個くらい(300g)
かぶの葉 40g
玉ねぎ 1/4個(50g)
ベーコン 40g
水 1カップ(200ml)
コンソメ 1個(5g)
豆乳 1.5カップ(300ml)
しょうが 5g(好みで増減可)
塩 小さじ1/4(1.5g)
こしょう 少々

【作り方】

- ① かぶは、皮をむいて一口大の乱切りにする。
- ② かぶの葉を1cmの長さに切る。
- ③ 玉ねぎを薄切りに、ベーコンを1cm幅に切る。
- ④ 鍋を熱し、ベーコン・玉ねぎ・かぶの順に1～2分炒める。
- ⑤ 水、コンソメを入れ、かぶが煮えたら②と豆乳を加え弱火で2分程煮る。
- ⑥ 仕上げにしょうがを入れ、塩・こしょうで味を整える。

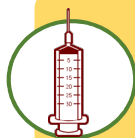
たんぱく質も野菜もとることができるレシピです。
かぶの葉も一緒に食べることができます。
豆乳を入れたら煮立たせすぎないことがポイントです。

【栄養価】エネルギー 110kcal 食塩 1.2g

ヘルスメイトも 会員募集中！

正式名称を食生活改善推進員協議会といい、食をとおして地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティア団体です。
市内に11支部を組織しており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に日々活動しています。
活動の見学等もできますので興味ある方は保健センターまでご連絡ください。

予防接種のお知らせ



MR2期・日本脳炎2期・二種混合の 予防接種はお済みですか？



ワクチンで予防できる感染症（VPD）にかかると防ぐために予防接種を受けましょう。
対象の方には、令和4年3月末にお知らせまたは予診票を送付しています。

MR2期

- ・麻しん
- ・風しん

対象者 小学校就学前の1年間（年長児の年度）
（平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ）

接種期間 令和4年4月1日～**令和5年3月31日まで**の間に1回

※こんにちは赤ちゃん訪問にて予診票を配布しています。

日本脳炎 2期

対象者 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ（小学校4年生）

接種期間 9歳～13歳の誕生日の前日まで

※積極的勧奨差し控えにより接種機会を逃した方に接種機会を確保しています。

対象者 平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれ

接種期間 **20歳になる前日までの間**

（日本脳炎の接種は、1期3回・2期1回の計4回です。）

二種混合

- ・ジフテリア
- ・破傷風

対象者 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

接種期間 11歳～13歳の誕生日の前日まで



子育てに悩みがある
身近に気がかりな親子がいる
そんな時はご相談ください。

児童相談所全国共通ダイヤル

いち はや く

☎ **189**

- * お住まいの地域の児童相談所に自動でつながります。
- * 一部のIP電話からはつながりませんのでご注意ください。

● 子育て支援センター総合相談窓口

（平日午前8時30分から午後5時）

☎ 048-941-6791

● 子育てなんでもダイヤル

（平日午前8時30分から午後5時）

☎ 048-944-0621

3月は自殺対策強化月間です

一人で抱え込まず相談を

つらい気持ちは一人で抱え込まず、身近な人に相談したり、相談窓口で電話をしてください。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、そっと声をかけ、丁寧に話を聞いて、寄り添って見守ることが大切です。

電話相談

- 埼玉いのちの電話（24時間）

048-645-4343

- #いのちSOS

0120-061-338

（フリーダイヤル おもい ささえる）

- こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

（おこなおう、まもろうよ、こころ）

SNSでの相談

- 厚生労働省支援情報検索サイト

あなたの声を
聞かせてください



- こころのサポート@埼玉

LINEで心理カウンセラーにお悩み相談できます。

（日曜、月曜21時～翌6時実施。

令和5年3月5日～3月30日は毎日実施。）

