

みんなの健康情報

場所 パトリアおがわ（健康増進センター）

*16～18ページの掲載内容については、特に明記がある場合を除き、健康増進課（パトリアおがわ）☎74-2323、FAX74-2343へお問合せください。

事業名	実施日時
4か月児健診（H27.6月生）	10月21日（水）
10か月児健診（H26.12月生）	10月21日（水）
2歳児健診（H25.5.16～7.15生）	11月11日（水）
3歳児健診（H24.7.1～8.15生）	11月4日（水）
乳幼児健康相談	11月12日（木）

※乳幼児健康診査の対象の方には該当日の約1か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。

※対象の方、事業内容の詳細は、「保健事業計画」（黄色）をご確認ください。

愛の献血車がまいります！ ご協力をお願いします

日時 10月26日（月）
午前9時30分～午後0時30分、
午後1時30分～3時30分

場所 リリックおがわ



この献血は小川ライオンズクラブ・小川町商工会青年部・小川町商工会女性部のご協力によるものです。

小川町献血推進協議会事務局：健康増進課

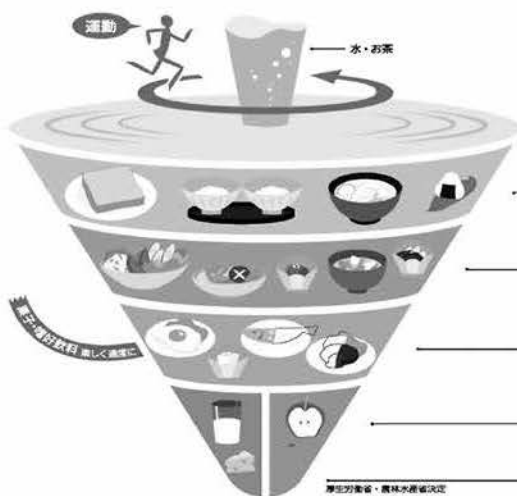
健康増進・食育推進計画 健康コラム④「食事バランスガイドをご存知ですか？」

健康のため「バランスよく食べましょう」と言いますが、その目安を示したものが、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が共同で策定した「食事バランスガイド」です。同ガイドでは、バランスのよい1日の料理の組合せとおおまかな量をイラストで示しています。

- バランスガイドのポイント**
- ①5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）全てを摂る
 - ②コマの上部にある料理グループほどしっかり食べる
 - ③料理の量は「つ（s v）」で数える

*ガイドは、原則、健康な人向けです。生活習慣病や疾病等で、より厳密な栄養管理が必要な方は、主治医や管理栄養士に相談を！

コマが倒れないようにバランスのよい食事を心がけましょう！



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 ごはん(中盛り)だったらい杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り) 炊飯器1杯、おにぎり、あんぱん、パン、麺 1.5つ分 = ごはん(中盛り) 炊飯器1杯半、おにぎり、あんぱん、パン、麺 2つ分 = ごはん(中盛り) 炊飯器2杯、おにぎり、あんぱん、パン、麺
5-6 副菜 野菜(いも、海産料理) 野菜料理り量程度	1つ分 = 野菜炒め、お豆腐(絹ごし)のあんかけ、ほうろく、ひき肉のあんかけ、煮物、お肉のソテー 2つ分 = 野菜炒め、お豆腐(絹ごし)のあんかけ、ほうろく、ひき肉のあんかけ、煮物、お肉のソテー
3-5 主菜 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1つ分 = 焼肉、焼魚、日持ちする魚、煮物、お肉のソテー、お肉のステーキ 2つ分 = 焼肉、焼魚、日持ちする魚、煮物、お肉のソテー、お肉のステーキ 3つ分 = ハンバーグステーキ、お肉のソテー、お肉のステーキ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったらい1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト(100g)、アイス(100g)、ヨーグルト(100g)、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(400ml)
2 果物 みかんだったらい2個程度	1つ分 = かんきつ類、バナナ、りんご、みかん、ぶどう、いちご、みかん、ぶどう、いちご

11月の休日当番医 診療時間 9:00～17:00

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います。 ※10月の当番医は前月号に掲載しています。

1日（日）	松山クリニック（内科）	東松山市殿山町30-5	☎22-6955
3日（祝）	たばた小児科（小児科）	吉見町久米田616-8	☎54-8822
8日（日）	木下医院（内科 外科 小児科）	小川町大塚660	☎72-0375
15日（日）	武蔵嵐山病院（内科）	嵐山町太郎丸135	☎62-7282
22日（日）	平成の森 川島医院（内科）	川島町畑中478-1	☎049-297-2811
23日（祝）	小林内科医院（内科）	小川町大塚930-1	☎81-3902
29日（日）	シャローム病院（内科 外科）	東松山市松山1496	☎25-2979

※当番医は直前に変更することがありますので、必ず事前に救急医療情報センター☎048-824-4199にお問合せください。

※耳鼻咽喉科についても、年末年始を含む休日の昼間（午前9時～午後5時）に当番医を実施しています。県HPをご覧ください。

もの忘れ相談 認知症は早期発見・早期治療が大切です！

認知症サポート医による相談を実施します。家族で悩みを抱え込まず、症状で心配なことはお気軽にご相談ください。



- 日 時** 11月12日(木) 午後2時～4時
*1件につき概ね1時間
- 場 所** パトリアおがわ
- 担当医** みやざきクリニック 認知症サポート医 宮崎香理先生
- 対 象** 小川町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方
- 費 用** 無料
- 申込み** 予約(電話可)の際、簡単に状況を教えてください。
- その他** 相談時には、職員が同席します。
- 問合せ** ◆パトリアおがわ(健康増進課) ☎74-2323
◆社会福祉協議会地域包括支援センター
☎74-3461

小川町総合福祉センター(パトリアおがわ) 無料日廃止のお知らせ

毎月第4木曜日に実施していたプール・浴室・交流室の無料開放は、小川町総合福祉センター運営懇話会の提言を受け、運営上の財政的負担を軽減するため、10月から廃止することとしました。

**母子健康手帳は、
パトリアおがわで交付します**

妊娠が確認できるもの(診察券など)、本人確認できるもの(運転免許証など)をご持参ください。本人が来られない場合は、お問合せください。

国保「30歳代健診」受付中！ 生活習慣病予防は若いうちから始めることが効果的です！

- 対 象** 小川町国民健康保険に加入している30歳以上40歳未満の方(平成28年3月末時点での年齢)
- 申込み** 保険証・印鑑をご持参のうえ、パトリアおがわ(健康増進課)へ *電話不可
*土・日・祝日を除く(定員になり次第締切)
- 受 診** 平成28年2月29日(月)までに、町内の指定医療機関で
- 費 用** 1,000円(町負担10,328円)
- 内 容** 基本項目、心電図、貧血検査、クレアチニン、尿酸

**小川町国民健康保険に加入している40歳以上の方へ
特定健診でよくある質問**

- ★健康だと思うので受けなくてもいい?
生活習慣病は自覚症状なく進行します。異常に気付けるのは健診だけです！
 - ★血液検査や尿検査を定期的に受けているから大丈夫?
次回の検査を特定健診にしませんか? 1,000円で心電図や眼底の検査も受けられます。かかりつけ医に相談を！
 - ★太っていないから大丈夫?
痩せ型の人でも高血圧症や糖尿病になることも！
 - ★昨年受けたから今年はいいかな?
毎年受けて検査値の増減傾向を知ることが大切です！
 - ★忙しいので受けなくていいかな?
症状が進行すると長期通院や入院が必要になるかも！
土・日曜日に受診できる医療機関もあります。
- ※国保特定健診の受診期限は11月30日(月)です！
終了日近くは医療機関が混み合います。また、受診券がない方はご連絡ください。

お早めに
受診を！



埼玉県けんこう大使
星夢(すたむ)ちゃん