みんなの健康情報

＊１８・１９ページの問合せは、特に明記がある場合以外は、**パトリアおがわ☎74－2323、FAX 74－2343** へお願いします。

場所　パトリアおがわ（健康増進センター）

事　業　名	実　施　日　時	
４か月児健診（H28.１月生）	５月19日㈭	午後１時25分～45分受付 ※受付の番号札は10分前から配布
10か月児健診（H27.７月生）	５月19日㈭	
１歳６か月児健診（H26.９.１～10.20生）	５月17日㈫	
２歳児健診（H26.１.１～２.15生）	６月８日㈬	
３歳児健診（H25.１.１～２.28生）	６月２日㈭	
乳幼児健康相談	６月９日㈭	午前９時30分～11時受付
★こころの健康相談	６月３日㈮	午後１時30分～３時30分

※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、「平成28年度保健事業計画」（緑色）をご確認ください。★は予約制です。

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）と、本人確認できるもの（運転免許証など）をご持参ください。交付手続き（妊娠届出）の際には、**マイナンバー（個人番号）の記入が必要**です。本人が来られない場合はお問合せください。

なお、手帳交付時に、妊婦に必要とされる健康診査費用の一部を公費負担する「妊婦健康診査助成券」も申請により交付します。妊娠が確定した方は早目に交付を受け、ご自身の健康管理と赤ちゃんの健やかな発育のため、必ず健診を受けましょう。

比企郡市歯科医師会主催 第２１回歯の健康祭り

日　時　６月５日（日）午前１０時～正午
場　所　東松山市保健センター
内　容　歯のコンクール各種、歯の検診、フッ素塗布、歯磨き指導、エプロン人形劇　等
共　催　埼玉県東松山保健所ほか
問合せ　東松山市保健センター　☎２４－３９２１

５月１８日（水）までにパトリアおがわにご応募ください

８０２０よい歯のコンクール

資　格　８０歳以上で自分の歯が２０本以上あり、健康で、第２１回歯の健康祭りにお越しいただける方

親と子のよい歯のコンクール

資　格　歯の健康に自信のある３歳～就学前の幼児とその父親または母親で、第２１回歯の健康祭りにお越しいただける方

６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　※５月の当番医は前月号に掲載しています。

５日（日）	野崎クリニック（内科、外科、整形外科）	嵐山町千手堂６９３	☎６１－１８１０
１２日（日）	埼玉成恵会病院（内科、外科、整形外科）	東松山市石橋１７２１	☎２３－１２２１
１９日（日）	シャローム病院（内科、外科）	東松山市松山１４９６	☎２５－２９７９
２６日（日）	小川赤十字病院（内科、外科）	小川町小川１５２５	☎７２－２３３３

※当番医は直前に変更することがありますので、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日中に当番医を実施しています。県ＨＰをご覧になるか、お問合せください。

パトリアおがわ 第１期健康増進教室のご案内　生きがいホールの教室

対　象　成人の方　**費　用**　５００円　**申込み**　５月９日（月）から受付（先着順。電話可）
持ち物　室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋　**所要時間**　各教室１時間

教　室　名	内　　容	日　時	曜日	回数	定員
はりきりエアロビクス	消費カロリーの高い動き中心、汗をかける教室です。	５/25～７/13 午後７時	水	８	６０人
はじめてのヨガ	ゆっくりとした呼吸でストレッチ。無理のないポーズで体も心もリラックスできます。	５/27～７/15 午前９時３０分	金	８	７０人
骨盤＆肩甲骨ゆるゆる体操	骨盤や肩甲骨まわりの硬くなった筋肉をリラックスさせ、心地良い姿勢に改善します。	５/27～７/15 午前１１時	金	８	７０人

＊電話で申込まれた方は、５月２０日（金）までにパトリアに費用をお持ちください。

介護予防事業（認知症予防）**脳いきいき教室**

体を動かさないでいると筋力が衰えてしまうように、頭を使わないでいると脳の働きが衰えてしまいます。認知症は生活習慣との関係も深く、予防できる病気のひとつとも言われます。認知症についてよく知り、脳を活性化するカンタン体操や普段はなかなか使わない脳の部分を刺激したりしながら、楽しく脳トレしませんか？運動が苦手な方にもおススメです。

日　時　６月７日（火）～７月５日（火）午後２時～４時（毎週火曜日、全５回）
場　所　パトリアおがわ　**講　師**　健康運動指導士　**費　用**　１００円＊初日に集金します
定　員　６５歳以上の方、２０人程度＊定員を超えると抽選　**申込み**　５月２０日（金）まで

健康増進・食育推進計画
＜健康コラム⑪＞

あなたの飲酒量を確かめてみましょう

アルコールは適量を楽しむ程度なら良いですが、飲みすぎは健康への影響が！

適度な飲酒は、１日のアルコール量で２０ｇ程度です。１日６０ｇ以上はかなり飲みすぎですよ。

種類	適量（cc）	カロリー（kcal）	度数（％）	**アルコール量（g）**	炭水化物（ｇ）	プリン体（ｍｇ）
高級ビール	500	210	5	**20**	15.0	55.0
普通ビール	500	210	5	**20**	15.0	27.5
発泡酒	500	225	5.5	**22**	17.0	17.0
糖質ゼロビール	500	135	4	**16**	0.0	6.5
プリン体カットビール	500	185	5.5	**22**	7.5	0～0.17
ノンアルコールビール	500	90	0	**0**	21.0	0～12.5
ビール風飲料	500	0	0	**0**	0.0	0～2.5
清酒	180	200	15	**20**	9.0	2.2
焼酎（乙類）	100	146	25	**20**	0.0	0.0
ウイスキー	60	140	40	**19**	0.0	0.1
ワイン	240	175	10	**19**	5.0	1.0
缶チューハイ	350	180	6	**17**	14.0	0.0
ハイボール（ウイスキー＋炭酸）	60+40	140	40	**19**	2.5	0.1