

干潟保健センター

☎ 68-1072

●以下のものは、旧干潟町の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
B C G	3月3日(金)	13:00~13:30	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。
ポ リ オ	3月3日(金)	13:00~13:30	3か月以上90か月未満の者
3 歳 児 健 診	3月8日(水)	13:00~13:30	14年7月~9月生まれ

麻しん・風しん

麻しん (はしか)	12か月以上90か月未満の者 ※できるだけ早く受けましょう。 (15か月以内) 指定の医療機関で個別接種 (通知に詳細記載)	※郵送された予診票に記入捺印し、母子手帳と一緒に持参してください。 ◇指定の予診票をお持ちにならない場合は、任意(有料)接種となります。また、予診票は原則として再発行しませんので、なくさないようご注意ください。
風しん (三日はしか)	12か月以上90か月未満の者 指定の医療機関で個別接種 (通知に詳細記載)	※麻しん・風しんの対象年齢が、平成18年4月1日から、下記のように大幅に引き下がります。 変更後 12か月~24か月未満 未接種の方は、今月中に接種しましょう。

【注 意】 ※捺印もれや、母子健康手帳を忘れた場合は接種できません。
※転入者などで通知の届かない方は、早めにご連絡ください。
【お知らせ】 3歳未満のお子さんの入・通院および3歳~就学前のお子さんの入院(7日以上)に要した医療費が助成されます。申請の手続き等くわしくは各保健センターまでお問い合わせください。

① 1回の食事に主食・主菜・副菜を
整えるためのポイント！
栄養のバランスを

1日の栄養所要量の比較

項目 \ 年齢	20歳	70歳
エネルギー(kcal)	2,650	1,850
たんぱく質(g)	60	60
脂肪エネルギー比率(%)	20~30	15~25
カルシウム(mg)	900	750

高齢になると、総エネルギーのうちたんぱく質の摂取割合はアップします。
資料:「日本人の食事摂取量2005」

高齢者の食事というと、どんな食卓を想像しますか? 「肉や脂肪は控えて?」「やわらかいご飯を中心に?」。でも、それでは必要な栄養素を十分に取り入れることはできません。
高齢になると、一日の活動量が減るため、必要なエネルギー量は下がります。しかし、骨格や筋肉を保ち健康を維持するための栄養所要量は20歳と70歳を比べても変わらず、さまざまな食品を取り入れることが必要です。



高齢者こそ、
十分な栄養が必要ですよ!
高齢者の低栄養予防



- ② 主菜に肉、魚、大豆食品などのたんぱく質を、副菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維の多い野菜をメインに使いましょう。
- ③ 主食のご飯なども重要なエネルギー源です。しっかりととりましょう。
- 1日に必要な栄養素
- たんぱく質を多く含む骨や筋肉をつくる
- 肉: 手のひら大1切れ ●卵: 1個 ●魚: 1切れ ●豆腐: 1/3丁 ●牛乳: 1カップ
 - 脂肪を多く含むエネルギー源となる植物油・バター: 20g
 - 糖質を多く含むエネルギー源となる
●ご飯: 茶碗3杯 ●じゃがいも: 小1個 ●食パン: 1枚 ●砂糖: 大さじ2杯強など
 - ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
●緑黄色野菜: 100g ●淡色野菜: 200g ●生わかめ: 10g など
●生椎茸: 1枚 など
- そのほか調味料など
●砂糖: 大さじ2杯強など
- 〔海上保健福祉センター 栄養士〕

旭市保健センター

☎ 63-8766

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
育 児 相 談	3月16日(木)	9:00~10:00	乳幼児の食事、しつけ、言葉などに関する相談
歯 科 相 談	3月23日(木)	9:15~10:30	一般市民(乳児含む)診察と歯みがき指導

●以下のものは、旧旭市の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
1 歳 6 か 月 児 健 診	3月1日(水)	13:00~13:30	16年8月生まれ
	3月13日(月)		16年9月生まれ
B C G	3月3日(金)	13:00~13:30	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。
	3月22日(水)		
三 種 混 合	3月6日(月)	13:00~14:00	3か月以上90か月未満の者
	3月16日(木)		
3 歳 児 健 診	3月7日(火)	13:00~13:30	14年9月生まれ
2 歳 児 歯 科 検 診	3月9日(木)	9:00~ 9:30	15年9月生まれ
乳 児 健 診	3月17日(金)	13:00~13:30	17年11月生まれ

海上保健福祉センター

☎ 55-5516

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
離 乳 食 教 室	3月14日(火)	13:00~13:20	17年9~10月生まれ 内容：離乳食初期~中期の進め方 申込締切：3月7日(火)(先着20組) 申込先：海上保健福祉センター 持ち物：母子健康手帳・エプロン・三角巾・ふきん

●以下のものは、旧海上町の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
育 児 相 談	3月1日(水)	13:00~14:00	乳幼児の食事・しつけ・言葉などに関する相談
三 種 混 合	3月2日(木)	13:15~13:45	3か月以上90か月未満の者
ポ リ オ	3月7日(火)	13:15~13:45	3か月以上90か月未満の者
乳 児 健 診	3月8日(水)	13:00~13:20	17年10月~11月生まれ
1 歳 6 か 月 児 健 診	3月15日(水)	13:00~13:20	16年8月~9月生まれ
B C G	3月16日(木)	13:15~13:45	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。

飯岡保健福祉センター

☎ 57-3113

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
市 民 健 康 相 談	3月13日(月)	13:30~15:30	健康全般についての相談

●以下のものは、旧飯岡町の方が対象となります。

種 類	月 日	受 付 時 間	対 象 ・ 内 容
ポ リ オ	3月1日(水)	13:30~14:00	3か月以上90か月未満の者
3 歳 児 健 診	3月3日(金)	13:00~13:15	14年7月16日~9月30日生まれ
乳 児 健 診	3月9日(木)	13:00~13:15	17年11月生まれ ※B C Gは生後6か月未満まで
B C G			
三 種 混 合	3月10日(金)	13:30~14:00	3か月以上90か月未満の者