

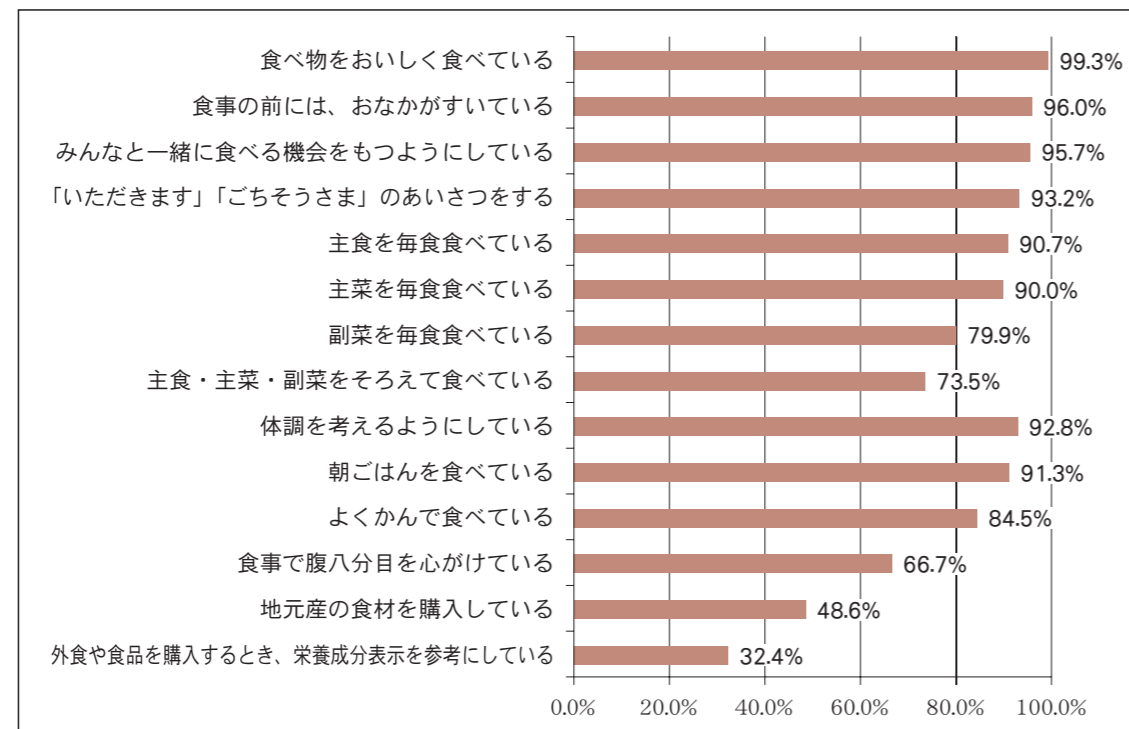


乳幼児健康診査・健康相談で行った 食生活アンケート結果

保健センターでは、平成25年度の乳幼児健康診査・健康相談を受診したお子さんの保護者の方を対象に、食生活についてのアンケート調査を行いました。回答いただいたのは、20～30代のお母さんが9割を占める279人の方で、回収率91.5パーセントです。

今回の結果は、今後の栄養教室等に活かすとともに、平成28年3月に策定予定の「みなみさんりく食育推進計画（第2次）」につなげていきます。

9割以上の保護者の方が「食事の前にはお腹が空いている」「朝ごはんを食べている」など、食生活に気をつけています。食生活を大事にしながら、元気に子育てをしていきましょう。



問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

～あなたのお酒は適量ですか？～



早いもので、今年も師走となりました。

これから忘年会や新年会でお酒を飲む機会が増える方も多いかと思えます。みなさんは、美味しく、楽しくお酒を飲んでいませんか？

お酒には、ストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲むと良い効果があります。一方、飲み方によっては病気などを招き、生活に支障をきたすこともあるので注意が必要です。

☆お酒の適量を知っていますか？

ちょうどよいお酒の量は

1日に日本酒1合（ビールなら大ビン1本）以下です。

※3合以上は多量飲酒です。

ちなみに、日本酒1合のアルコールを分解するのにかかる時間は3時間です。3合飲んだら…9時間かかります。水を飲んだり汗をかいだりしてもこの時間を縮めることはできません。ひと眠りして、頭がすっきりしていたとしても、飲酒運転・酒気帯び運転になる危険が高くなります。

大きな災害のあとでは、地域の飲酒量が全体で増加すると言われています。1日1合程度にとどめて、健康的においしくお酒を飲めたらいいですね。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊び、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。子育て情報の提供や育児相談の受け付け、子ども向けDVDの無料レンタルをしています。親子の笑顔が広がる場所です。ぜひ、ご利用ください。

◇場所：志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館

◇対象：未就園児とその保護者、祖父母、妊婦

◇時間：平日午前10時から午後3時（土日、祝日はお休みです。）

歌津ひろば

日時：12月3日(水)、17日(水)

時間：午前10時～11時30分

場所：歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)

駐車場：歌津中学校資料館前

出張子育て広場開催

入谷ひろば

日時：12月10日(水)

時間：午前10時～11時30分

場所：入谷公民館 和室

戸倉ひろば

日時：12月24日(水)

時間：午前10時～11時30分

場所：宮城県志津川自然の家
研修室4(和室)、研修室5

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

南三陸母子支援 ママかふえ



楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか？

宮城県臨床心理士会では、母子支援（ママかふえ）活動を行っています。

12月はドコモショップ古川中央店さんと一緒に「おやこでクリスマス会」を開きます。当日は、クリスマスカード作りや絵本の読み聞かせを行います。みなさんでお茶を飲んだり、お菓子を食べたり、楽しい時間を過ごしましょう。

◇日時 12月13日(土)

◇時間 午後1時30分から3時

◇場所 平成の森 体験交流室(和室)

◇対象 乳幼児から小学校低学年位までのお子さんと保護者の方

◇費用 無料

※材料の準備のため、なるべく事前に参加申し込みをお願いします。

参加申込・
問い合わせ

宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350

ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939

主催/宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

認知症相談

◇日時 12月19日(金) 午後2時から4時

◇場所 志津川保健センター(自宅訪問可)

◇相談内容 認知症の症状や、介護法でお悩みの方の相談

◇相談医 こだまホスピタル 医師 後藤 雅智氏

◇予約期限 12月10日(水)

◇問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588

