

保健ガイド

health guide



7月11日 日

8月14日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、日程や内容が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

子育て相談 / 美郷

7月28日(水) 13:30(要予約)

母子健康手帳交付日 / 美郷

7月29日(木)、8月12日(木) 9:00~12:00
(7月は祝日のため、第5木曜日になります。)

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑
※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

健康相談 / 美郷

7月29日(木)、8月12日(木) 9:00~12:00
(7月は祝日のため、第5木曜日になります。)

子どもから大人までところとからだの健康に関する相談を行っています。
赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども行っています。

乳児健診 / 美郷

7月29日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年1月、3月
令和2年7月、10生まれ
携行品 母子健康手帳、問診票

2か月児相談 / 美郷

8月2日(月) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和3年5月生まれ
携行品 母子健康手帳、問診票

子育てサークル「もこもこ」 / 美郷

8月4日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者
携行品 飲み物、タオル
内容 親子体操

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

7月11日から8月9日までの日曜・休日在宅当番医は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
7	11	日	稲富胃腸科外科 ☎ 84-3027	白石町
	18	日	カタフチ医院 ☎ 87-2233	白石町
	22	木・祝	有明医院 ☎ 84-2842	白石町
	23	金・祝	順天堂病院 ☎ 82-3161	大町町
	25	日	副島医院 ☎ 84-2205	白石町
8	1	日	吉村医院 ☎ 84-2155	白石町
	8	日・祝	武岡病院 ☎ 86-3013	江北町
	9	月・振休	池上内科 ☎ 87-2107	白石町

診療時間 9:00~17:00

※令和3年4月から日曜・休日在宅当番医の内科外科の一本化をしています。

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診の際はご確認ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

ベジファースト始めてみませんか

ベジファーストとは、食事の最初に野菜からよく噛んで食べることです。食べる順番を変えるだけのシンプルな方法ですが、生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。

～なぜ、野菜からよく噛んで食べるのが良いのでしょうか～

それは、野菜から食べることで野菜の中に含まれる食物繊維が糖質の分解・吸収に作用します。その結果として食後の血糖値の上昇を抑える働きがあると考えられています。また、よく噛んで食べることで早食いの防止になります。食欲に関係するホルモンの分泌は食事開始から約20分後とされています。時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐことができます。

《食べる順番》

- 1 野菜・きのこ・海藻類などの副菜と呼ばれる食品
- 2 魚・肉・卵などのたんぱく質を多く含む食品
- 3 ごはん・パン・麺類などの主食と呼ばれる食品

ぜひ、ベジファーストを実践してみてください。

