

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

栄養成分表示を 見たことがありますか？ ～高血圧予防のために～

食品には、販売するにあたりさまざまなルールが定められていますが、栄養成分表示もその一つです。食品の裏や側面に表が載っています。

栄養成分表示

1食分(〇〇g)当たり
熱量 〇〇kcal
たんぱく質 〇g
脂質 〇g
炭水化物 〇g
塩分相当量 〇g



血圧をあげるナトリウムは『塩分相当量』として表示され、消費者に分かりやすい表示となっています。

厚生労働省の令和5年(2023)『国民健康・栄養調査』の結果による塩分摂取量の状況です。

食塩摂取量(1日)

平均 9.8g 男性10.7g 女性9.1g

日本人の塩分摂取量の目標です。

目標量(1日)

男性7.5g 女性6.5g 血圧の高い方6.0g
『日本人の食事摂取基準(2025年版)』

血圧をあげるナトリウムは、意外と塩味を感じるものだけに含まれているとは限りません。血圧がまだ高くない年代から、塩分を意識していけることが予防につながります。

令和5年の『御代田町健康づくりに関するアンケート調査』によると、約8割の方が薄味(減塩)を『いつも心がけている』『時々心がけている』と回答しています。

日頃、塩分をまったく気にしていない方も『栄養成分表示』をみることで高血圧予防のきっかけにしてみてください。

役場では、随時ご家庭で作ったみそ汁・スープなどの塩分測定、健康相談を実施しています。タッパーなどに入れてお持ちください。

場所 保健福祉課健康推進係
(役場1階6番窓口)
費用 無料



Kids generation



新規採用職員紹介

土橋 静菜(やまゆり保育園)(10月1日付採用)
問い合わせ先 総務課職員係(32)3111



ひだまりっこ11月の予定 ひだまりっこがないときも自由にお越しください! ※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水(東原児童館)	木(大林児童館)	金(東原児童館)
3日	4日 木の实を使って作って遊ぼう	5日	6日 リズム遊び	7日 幼児体操
10日 音で遊ぼう	11日 新聞紙で遊ぼう!	12日	13日 図書館の方による絵本の読み聞かせ	14日
17日	18日 ベビーマッサージ	19日 おしゃべり会	20日 リズム遊び	21日 図書館の方による絵本の読み聞かせ
24日	25日 ベビーサイン	26日	27日 合同なおよやマンショー(エコールみよた)	28日

●合同ひだまりっこ(なおよやマンショー) 日時 11月27日(木) 受付:午前10時～ 開始:午前10時30分～ 場所 エコールみよた

一般 来館



町内に住む乳幼児から18歳未満の児童(就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です)がいつでも利用できるよう開放していますので、お気軽にご利用ください。

開館日 ●月曜日～金曜日(どちらの児童館もご利用いただけます)

●土曜日…4月～9月は大林児童館、10月～3月は東原児童館をご利用いただけます

開館時間 午前10時～正午、午後1時～6時

※水分補給以外の飲食はご遠慮ください。児童クラブのイベントには参加できません。

児童クラブの様子



児童館の避難訓練

ひだまりっこの様子



ペーパサート(紙人形劇)

*受付 午前10時～各児童館にて
(詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先 東原児童館(32)5769
大林児童館(32)0154

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



こそだて日和

初めに、出産後の母親の心身の
変化などについてお伝えします。

次に、抱っこについてお伝えし
ます。



出産後の母親は、ホルモンなどの急激な変化や慣れない育児の疲れなどにより、心身のバランスを崩し、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。長引いたり、症状が重い場合は、日常生活の中で興味や喜びが感じられない、赤ちゃんに何の感情もわいてこない、食欲がなく体重が減るといった「産後うつ」になることもあります。産後うつは、出産後の女性の5%に起こるとされています(政府広報オンラインより)。

町では、出産後のお母さんと赤ちゃんの健康状態を伺うために、個別にご案内したうえで、保健師等がご家庭を訪問します。母乳や育児の悩み、赤ちゃんの体重や発育が気になる、家族や周囲のサポートが足りないなど、なんでもご相談ください。

また、子育て家庭を支え、安心して子育てができるよう、相談窓口やサポート体制を整えています。どうぞ活用ください。

抱っこには、赤ちゃんの姿勢を正しく整えたり、抱っこしてくれる人に耳をつけて鼓動や声を聞いたり、体温を感じたりして、安心して愛着形成ができる役割があります。心配しながら抱っこしたり、安定した抱き方をしていなかったりすると、赤ちゃんは敏感に感じ取ってしまうこともあります。抱っこをする人はリラックスして、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合いましょう。

赤ちゃんは、お母さんやお父さんが大好きです。抱っこして泣かれると自信をなくしますが、嫌がって泣くということはありません!

理学療法士の梅香先生に首が据わる前の赤ちゃんの抱き方を教えていただきました。二次元コードから動画をご覧ください。

問い合わせ先

こども家庭センター

(31)0747

