

男性の料理教室のご案内

自分の食べたい物から、みんなに食べさせたい料理へ少しずつ自信をつけてみませんか?今回は缶詰を使った簡単料理です。ぜひご参加ください。

- と き** 平成31年1月21日(月) 午前10時～午後1時
※10時までにお越しください。
- と ころ** 保健センター
- 対 象 者** 市内在住の男性の方に限ります。(年齢不問)
- 定 員** 12名(先着順)
- 料 金** 1人当たり400円
- 持 ち 物** エプロン・バンダナ・タオル
- 申込方法** 12月20日(木)から受付開始しますので、保健センターへ電話でお申し込みください。
※定員になり次第、申し込みを終了します。
- 主 催** 市オーリーブ協議会
- 問・申** 市役所健康推進課(内線412)



健康増進コラム ～第129回～

まだ間に合います! やとみ健康マイレージ事業

やとみ健康マイレージは、①健診を受け、②健康づくりを30日間実践しポイントをためると、『あいち健康づくり応援カード(まいか)』がもらえる事業です。今年度、本事業に参加された方には、「きんちゃんタオル」を差し上げます。(数量限定)

『まいか』とは…県内の協力店で、サービスが受けられる優待カード
協力店一覧は、市ホームページで確認できます。



参加者の声

- 【対 象】** 小学生以上の市内在住・在勤・在学者の方
- 【ポイントをためる期間】** 12月31日(月)まで
- 【ポイントカード提出期限】**
平成31年1月31日(木)まで(平日8:30～17:15)
- 【提出先】** 保健センター
※ポイントカードはホームページよりダウンロードまたは保健センター窓口で交付します。
※詳しくは「やとみ健康マイレージ」で検索を!

ぜひご覧ください

★ 第2次弥富市健康増進計画ホームページ ★
(<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1001856/1001857.html>)

歯の健康講座 12月号 その 436

赤ちゃんの味覚の発達

私たちの感じる味は、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味があります。味は舌や口の中の粘膜にある味蕾(みらい)細胞で感じます。味蕾は胎児期の後半には味を感じることができるといわれ、新生児から乳児期にかけて多く存在しますが、大人になればなるほど数が減少していくので、最も味に敏感な時期は生後から離乳期までと考えられています。

「甘味」は、エネルギー源である糖の存在を知らせる役割で「旨味」は、体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせる役割、そして、「塩味」は、体液のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる役割があります。この3つの味は「体にとって必要な食べ物」と感じるため、本能的に好まれる味とされています。

一方、「酸味」は、腐敗物の存在を教える役割、「苦味」は、毒物の存在を教える役割があり、この2つの味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」と感じますから、初めは受け入れられない味といえます。「苦味」「酸味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。

小児は甘味や旨味を本能的に好み、とくに甘味は酸味や辛味をはじめ多くの味を隠す作用があるので、甘味の強い食べ物が多いと他の味に慣れないため、幅広い味覚の発達が損なわれてしまいます。また、濃い味付けは舌の感覚をまひさせてしまいます。

色々な素材の味を経験することで、豊かな味覚を得ることができるので、薄味のおかずから、できるだけ多くの種類の味を体験させてあげましょう。
(海部歯科医師会)



12月保健センターだより

問 市役所健康推進課(保健センター)(内線411～415)

乳幼児健診

母子保健	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
3～4か月児健康診査	4日(火) 11日(火)	13:00～13:40	対象の方には個別通知でご案内します。	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	保健センター
1歳6か月児健康診査	3日(月) 17日(月)	13:00～13:40	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
2歳児ピカピカ歯科教室	19日(水)	9:00～9:55	28年12月出生児		
3歳児健康診査	20日(木)	13:00～13:40	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
離乳食講習会(要予約)	12日(水)	前期 9:15～9:30 後期 10:45～11:00	30年6月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	
1歳児親子教室	5日(水)	9:15～9:30	29年12月出生児	生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	

※母子健康手帳:月～金曜日、8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)に随時保健センターで交付します。
※母子健康手帳交付については個人番号(マイナンバー)の記入が必要となりますので、本人確認できるもの(運転免許証など)と「通知カード」または「個人番号カード」のいずれかを提示してください。
※子育て相談:保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。
※一般不妊治療費助成:一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	14日(金) 21日(金)	13:45～14:15	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん (標準的な接種期間:生後5か月～8か月に至るまでの間)	予約制 保健センターへ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター

※詳しくは平成30年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科検診

歯科保健	対象者	実施期間	受診料	受診方法	場所
歯周病検診	20歳以上の方	歯周病検診、節目歯科無料クーポン検診は平成31年3月30日までのご利用となります。	無料	検診が受けられる歯科医院一覧(「平成30年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 受診時には「保険証」を持参してください。 ※節目歯科無料クーポン検診対象の方には、5月末に個人通知にて詳細案内をしています。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。	歯科指定医療機関
節目歯科無料クーポン検診	20・30・40・50・60・70歳の方				
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年以内の方	対象となる期間中ご利用できます。			

相談

成人保健	実施日時	内容など	対象者	場所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30～17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます。	市民	保健センター
栄養相談	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～13:30(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみましょう。※開催日は保健センターにお問い合わせください。		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや、誤えん性肺炎予防、お口の体操について歯科衛生士が個別に相談に応じます。		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう。		

※健康手帳:月～金曜日、8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。
※保健センターでは、市民の皆さんにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。
地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。