

# 保健ガイド

health guide



11月5日 日

12月9日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

日程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。

### 子育てサークルもこもこ / 美郷

11月8日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 11月:防災について(消防車がくるよ!)

### 母子健康手帳交付日 / 美郷

11月9日(木)、11月24日(金) 9:00~12:00

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、  
通帳の写し

※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

11月9日(木)、11月24日(金) 9:00~12:00

子どもから大人までこ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。

### キラキラ歯っぴい教室 / 美郷

11月10日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和3年7月~令和3年10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

### フッ化物塗布 / 美郷

11月10日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

### もぐもぐ教室 / 美郷

11月16日(木) 13:00~13:15(受付)

対象者 3か月~12か月児と保護者

携行品 母子健康手帳、エプロン、バスタオル

### 子育て相談 / 美郷

11月22日(水) 13:30~(要予約)

### 乳児健診 / 美郷

11月30日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年11月、令和5年2月、5月、7月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 2か月児相談 / 美郷

12月1日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年9月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

## 杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
11	5	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町
	12	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	19	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	23	木・祝	有明医院 ☎84-2842	白石町
	26	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
12	3	日	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診  
の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

## バランスの良い食事を心がけよう!

暑い夏が終わり、過ごしやすい季節となりました。秋には「食欲の秋」という言葉もあり、多くの食物が実り、気候も良くなって食欲が増すと言われていきます。食欲が増す分、食べすぎてしまう人も少なくありません。食欲をコントロールするのは難しい面もありますが、糖質や脂質など過剰に摂りがちなものを控えることで、食事の栄養バランスが良くなります。

また、健康のためには、1日3食きちんと食事をするのが大事です。主食・主菜・副菜2品・汁物からなる、一汁三菜と呼ばれる和食スタイルが理想的だとされています。旬の食材を取り入れながら、バランスのとれた食事を心がけましょう。

### ◆主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

### ◆主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

### ◆副菜

野菜等を使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。