

ふれあい福祉コーナー

「頭の寝たきりを予防しよう」

人間の心や体の機能は、年齢とともに少しずつ衰えていきます。機能の衰えは、漠然とした不安感、物忘れ、疲れやすさ、骨の柔らかさなどの症状であらわれますが、「年だからよくあること」と放置しておくと、そのうちに進行してしまいます。頭の働きも例外ではありません。

毎日少しの気遣いで、健康的な生活を送れるよう日々の生活を見直してみませんか？

体を動かそう

体を動かすことは筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、血流を良くして脳の働きを活発にする、動脈硬化

手を使いましょう

脳の中で手の働きをつかさどるところは、他と比べて大変大きくなっています。手を良く使うことで脳の広い範囲が刺激され、脳が活性化す

や肥満を防ぐといった効果があります。特別な運動をしなくても日々の生活の中で意識して体を動かすようにしましょう。

ると考えられています。

と脳の老化が進み、痴呆を招きかねません。マイナスの気持ちは脳の働きを低下させますが、「大丈夫だ」という自信は、脳を活性化してくれます。

バランスよく食べましょう

脳の神経細胞は、年を取るにつれその数は徐々に減少しますが、脳の血流を良くして新陳代謝を盛んにし、神経と神経の間に配線をたくさん作ることは、頭の寝たきり予防に大変効果的です。

心を元気にしましょう

脳の老化や生活習慣病を予防するためには、脳の栄養源となる糖質を始め、様々な栄養素をよく取ることが必要です。

日常生活に活気のない状態が続く

健康増進課 ☎995-3381

2月は1年で一番寒い季節、風邪などひいていませんか？ 「栄養たっぷり旬の野菜を 毎食、食べましょう!!」

◆野菜にはこんな働きがあります

- ①主にビタミンA・ビタミンCが豊富で、美しい肌を作ったり、体を風邪やウイルスから守ってくれたりします。
- ②活性酸素除去に働く抗酸化物質を含んでいて、がんや循環器病を防ぐ働きがあります。
- ③食物繊維が豊富で、便秘を予防し、腸の働きを助けます。
- ④歯や骨の健康に必要なカルシウムを含み、骨粗しょう症を予防します。
- ⑤カリウムを含み、血圧の上昇を防ぎます。

八潮市ではたくさんの野菜が作られています。特にこまつ菜、ほうれん草、長ねぎが旬です。鍋物など

がおいしい季節です。旬の栄養たっぷりの野菜をたくさん食べましょう！



野菜 1品ごとの目安量(120g)

緑黄色野菜

葉物は1把200gくらいですが、旬の出盛りには250~300gに増えます。

ほうれんそう	1/2把強
しゅんぎく	1/2把強
こまつな	1/3把
かぼちゃ	厚さ3~4cm
トマト(小ぶり)	1個
ブロッコリー	5房

その他の野菜

かぶや大根の根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜。捨てずに利用しましょう。

大根(小)	3~4cm
かぶ	1個
たまねぎ(小)	1個
もやし	1/2袋弱
キャベツ	3枚

急病の時はこちらへ

初期(一次救急)診療

■八潮市立休日診療所(小児科・内科)

- ☎995-3383
- 日曜日・祝日、午前10時~正午・午後2時~4時
- 八潮市立保健センター内

■草加市夜間急患診療所(小児科・内科)

- ☎922-1156
- 毎日、午後7時30分~10時30分
- 草加市保健センター内

■草加市休日急患歯科診療所(歯科応急治療)

- ☎922-1156
- 日曜日・祝日、午前9時~正午
- 草加市保健センター内

●埼玉県救急医療情報センター

- ☎048-824-4199
- 緊急に医療機関の受診が必要なときに、診療できる病院を24時間体制でご案内します。



◆3月のすこやかカレンダー◆

●保健センター ☎995-3381~3 ●母子健康手帳持参

健診等	実施日	受付時間	該当児	備考
乳幼児相談	4日(木)	午前10時~11時	満2カ月~未就学児	当日受付
プレイルーム	1日(月)・4日(木)・8日(月)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・22日(月)・25日(木)・29日(月)	午前10時~正午	満2カ月以上	当日開放
離乳食教室	24日(火)	午前10時~正午	満5~6カ月児(初めのお子さん対象)	予約制
1歳6カ月児健康診査	12日(金)	午後1時~1時45分	平成14年8月生	個別通知
3歳児健康診査	16日(火)	午後1時~1時45分	平成12年12月生	個別通知

☆4カ月児健康診査は、市内委託医療機関による個別健康診査です。詳しくは、個別通知(満4カ月になる前に通知します)をご覧ください。

予防接種	実施日	受付時間	該当児	備考
ツベルクリン反応検査および判定BCG	3日(水)	午後1時15分~1時45分	平成15年11月生	個別通知
	5日(金)			

3月・4月の各種相談(無料) ☎996-2111

★法律相談の予約方法は、☎電話のみとなります。

相談種別	担当課	相談内容	実施日時	実施場所
法律相談	広聴広報課 ☎373	民事上のトラブルや法的手続きなどの法律に関する事	毎週金曜日、午後1時20分~4時(2日前の水曜日、午前9時から予約受付)	市民相談室
くらしの相談	広聴広報課 ☎373	日常生活の問題や行政に関する事	3月10日(水)・4月14日(水)、午後1時~4時	市民相談室
人権相談	総務人事課 ☎230	プライバシーの侵害、基本的人権に関する事(法務局越谷支局では毎週月曜日午前9時~午後4時・人権擁護委員対応 ☎966-1321)	3月11日(木)・4月8日(木)、午後1時~4時	第3会議室
国税相談	広聴広報課 ☎373	相続税や贈与税、所得税など国税に関する事	★3月は休み。4月19日(月)、午前10時~午後3時	市民相談室
税理士相談	広聴広報課 ☎373	パートタイムの税金から相続の税金など、税務に関する事	3月1日(月)・4月5日(月)、午前10時~午後3時 関東信越税理士会越谷支部の税理士が相談に応じます	市民相談室
女性相談	男女共同参画課 ☎811	家庭の問題、心の悩みなど女性問題に関する事(心理カウンセラーが相談に応じます)	3月3日(水)・17日(水)・4月7日(水)・21日(水) 午前10時~午後4時(予約制)	市民相談室
こころの健康相談	健康増進課 ☎995-3381~3	こころの病気やひきこもり、高齢者の痴呆などに関する事(専門医が相談に応じます)	3月1日(月) 午後1時15分~2時15分(予約制)	保健センター
内職相談	商工振興課 ☎336	内職についての求職やあっせんに関する事	毎週火曜日、午前10時~午後3時30分	市民相談室
消費生活相談	商工振興課 ☎336	悪徳商法のトラブルや消費生活全般に関する事	毎週月・木曜日、午前10時~午後3時(4月からは4時) (月・木曜日が休日の場合は、翌日)	市民相談室ほか(4月からは第5会議室)
心配ごと相談	社会福祉協議会 ☎998-7616	日常生活での心配や悩みごとに関する事	3月は毎週水曜日、4月7日(水)・21日(水)、午後1時~4時	身体障害者福祉センター
教育相談	教育相談所 ☎995-0077	児童・生徒の教育に関する事	月~金曜日、午前9時30分~午後4時	教育相談所
家庭児童相談	児童障害課 ☎472	児童の家庭や学校での、生活上の問題に関する事	月~金曜日、午前9時~午後4時	福祉相談室
農地相談	農政課 ☎286	農地に関する諸問題と農業者年金に関する事	月~金曜日、午前9時~午後5時	農政課
夜間納税相談	納税課 ☎293-207・国保年金課 ☎833-834	市税の納税に関する事	毎週木曜日、午後5時15分~7時	納税課・国保年金課

◆「つくろうよ 住み良い社会を 税金で」平成15年度税に関する標語入賞作品・越谷税務署長賞 八幡中学校1年・福住 聖さん
3月は、国民健康保険税・介護保険料の第10期の納期です。納期内に納付をお願いします。納税には、安心・確実・便利な口座振替を。