

1木	
2金	
3土	
4日	
5月	◎母子手帳交付(角)
6火	
7水	◎予防接種(ポリオ)(田) ◎健康教室(気功)(角)
8木	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
9金	◎1.6歳・3歳児健診(田) ◎健康教室(3B体操)(角)
10土	
11日	
12月	
13火	◎母子手帳交付(田) ◎こども開放日(角)
14水	◎2歳歯っぴー教室(角) 10:00~11:00 角館消防署 ◎さわやか健康教室(田) 11:10~12:00 今光学 ◎献血 12:20~13:20 秋田セキエレクトロニクス 14:30~16:00 市役所西本庁舎
15木	◎1.6歳児健診(角) ◎さわやか健康教室(西)
16金	◎1.6歳・3歳児健診(神) ◎さわやか健康教室(角)
17土	
18日	
19月	◎母子手帳交付(角)
20火	
21水	◎予防接種 3混・BCG(西)
22木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角)
23金	
24土	
25日	
26月	◎予防接種 3混・BCG(角) ◎こども開放日(角)
27火	◎なかよし教室(角)
28水	◎予防接種 3混・BCG(田) ◎健康教室(柴田先生)(角)
29木	◎乳児健診(4ヶ月児)(角)
30金	
31土	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西本保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター
(白)…白岩部落会館

ところにも栄養を

ストレスに負けない生活づくりの一つに食生活があります。身体をつくと同時に、食事からとる栄養によって、脳も働いています。おいしいものを楽しくゆったり食べるのは、精神的にも満たされるひとときとなります。

チェックしてみよう!

☐ 1日3食、規則正しく食べていますか?

☐ ゆっくりよくかんで食べていますか?

☐ バランスのとれた食事をとっていますか?

食生活の乱れは、ストレスと深いかわりがあります。好き嫌いしないで、何でもバランスよく食べるよう心がけましょう。

ストレスに効果のある栄養素

【ビタミンB1で疲労回復】

神経の働きを正常にする

(赤身魚、大豆食品、豆類、かつお、ぶり、玄米など)

【ビタミンCで免疫力アップ】

心身を安定させ、ストレスに対する抵抗力を高める

(ブロッコリー、小松菜、いちご、キウイ、にがうり、キャベツなど)

【カルシウムでイライラ予防】

イライラ、不眠などの興奮を抑える。天然の精神安定剤ともいわれる

(乳製品、いわし、木綿豆腐、しらす干し、ひじきなど)

【たんぱく質で自律神経を強化する】

ストレスが原因の痛みや不安をやわらげる

(肉類、魚類、卵、乳製品、豆腐、納豆など)

いつでも
気軽に
ご相談
ください



◆ところとからだに関する健康相談、
妊娠や出産、育児相談、専門相談
窓口の紹介は…

仙北市保健課 TEL(55)1112