健康づくりナビ

問 健康増進課
☎ 029-898-2312

～健康づくりコラム～　あなたの目は健康ですか？

人は、情報の 80％を視覚から得ています。

視覚　83％　聴覚　11％　嗅覚　3.5％
触覚　1.5％　味覚　1.0％

大切な目ですが、定期健診を受けている方はそれほど多くありません。40 歳を超えたら自分でできる『アイフレイル』チェックリストで年に 1 度自己点検をお勧めします。

※アイフレイルとは病気の手前の「加齢に伴う目の機能低下」の状態をいいます。

【アイフレイルチェックをしてみよう】

あてはまる左側の□に ☑ を付けてください

□ 1. 目が疲れやすくなった
□ 2. 夕方になると見えにくくなった
□ 3. 新聞や本を長時間読まなくなった
□ 4. 食事の時にテーブルを汚すことがある
□ 5. 眼鏡をかけてもよく見えないと感じる
□ 6. まぶしく感じやすくなった
□ 7. はっきり見えない時はまばたきをよくする
□ 8. 真っすぐな線が波打って見える
□ 9. 段差や階段が危ないと感じる
□ 10. 信号や道路標識を見落とすことがある　（アイフレイルチェックリスト Ver.1.1　2023 年 11 月改変）

あなたのチェックは何個つきましたか？

【チェック結果】

▶チェックが「0」の人

あなたの目は、現在のところ健康です。変化を感じたらまたチェックしてください。

▶チェックが「1つ」の人

目の健康に心配はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

▶チェックが「2つ以上」の人

アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医へのご相談をおすすめします。

アイフレイルチェックと合わせて、40 歳を超えたら『眼科かかりつけ医』を見つけて自覚症状が無くても年 1 回の眼底検査をお勧めします。

明るい健康寿命をより長く

～休日緊急診療当番医～　7 月

土浦地区　診療時間 午前 9 時～正午 / 午後 1 時～ 4 時

【内科】			【外科】		
6 日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	6 日	神立病院	029-831-9711
13 日	新治診療所	029-862-4668	13 日	県南病院	029-841-1148
20 日	菊地内科医院	029-821-3770	20 日	神立病院	029-831-9711
21 日	よつばクリニック	029-835-3388	21 日	野上病院	029-822-0145
27 日	田谷医院	029-823-2636	27 日	野上病院	029-822-0145

石岡地区　診療時間 午前 9 時～正午

【小児科】		
6 日、13 日、20 日、21 日、27 日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談　受付時間：24 時間／ 365 日
おとな：☎ ＃7119　子ども：☎ ＃8000　つながらないときは ☎ 050-5445-2856
休日夜間の急患▶

～シルバーリハビリ体操～　7 月

◀自宅でできる体操を YouTube で配信中
問 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	1 日㈫、8 日㈫、15 日㈫／午前 10 時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	1 日㈫、8 日㈫、15 日㈫、29 日㈫／午後 1 時
大塚ふれあいセンター	7 日㈪、14 日㈪、21 日㈪㊗、28 日㈪／午後 1 時
やまゆり館	4 日㈮、11 日㈮、18 日㈮、25 日㈮／午前 10 時

かすみっ湖 kasumikko

子育て通信

かすみっ湖ホームページ

子育てお悩み相談室

妊娠中の方からの相談

妊娠中のカフェイン摂取について教えてください

妊娠が分かった後は、お腹の赤ちゃんへの影響が色々と心配になりますよね。食べ物やお薬などさまざまありますが、飲み物のカフェイン量についての質問が中でも多く聞かれます。

基準として WHO(世界保健機関) では 1 日 2 杯（カフェイン量 200 ～ 300mg 未満）まで OK とされています。コーヒーならおおよそマグカップ 2 杯程度です。ちなみにカップ 100ml 中のカフェイン量の目安はコーヒー 60mg、玉露は含有量が多く 160mg、紅茶 30mg、烏龍茶 20mg、番茶・玄米茶 10mg となっています。

普段は大丈夫でも妊娠中はつわりで体調不良があったり、妊娠中期以降はカフェインを代謝する時間が長くかかり、人によっては動悸を感じる事があるかもしれません。推奨規定量内で、コーヒーや紅茶に牛乳や豆乳を入れてカルシウムやタンパク質をプラスして栄養面を補足するなどして、妊娠中も制約ばかりでなく美味しく楽しみながら、リラックス効果に繋がると良いですね♫

【注意が必要な飲み物】

注意してほしいのは、カフェインと糖分が高含有のエナジードリンクや栄養ドリンクです。つわり中など栄養面でも良いのでは？と飲む方がいますが、1 本に 80 ｍｇのカフェインと 25 ｇの砂糖が含まれているので充分な注意が必要です。

これから夏に向けてのぼせやすくなる妊婦さんは水分をしっかり摂取していただきたいので、ノンカフェインの水や麦茶などを組み合わせて飲んでみてはいかがでしょうか。

問 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事　要予約　※7 月 1 日㈫予約開始

子育て相談（無料）
日時：7 月 8 日㈫・22 日㈫
午前 9 時 30 分～ 11 時／午後 2 時～ 4 時
対象：就学前のお子さんがいる子育て家庭
内容：子育ての疑問、悩み、困りごとの相談

ベビーマッサージ（無料）
日時：7 月 15 日㈫ 午前 10 時～ 11 時
対象：10 組（ 0 歳 2 カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）
※ 24 時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。
※詳細は市ホームページをご覧ください。
問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー　7 月

予定	日程	時間	予約	場所	問
1 歳児相談（令和 6 年 6・7 月生）	15 日㈫	午後 1 時 15 分	要	かすみがうらウエルネスプラザ	健康増進課
1 歳 6 カ月児健診（令和 5 年 11 月生後半・12 月生）	17 日㈭	午後 1 時 15 分	要		
3 歳児健診（令和 4 年 2 月生後半・3 月生）	18 日㈮	午後 1 時 15 分	要		
にこにこ教室（未満児）	3 日㈭、10 日㈭、31 日㈭	午前 10 時	要		
にこにこ教室（5・6 歳）	2 日㈬	午後 2 時	要		
にこにこ教室（個別）	4 日㈮、8 日㈫、11 日㈮、14 日㈪、28 日㈪ 29 日㈫	午前 9 時 30 分	要		

子育て相談カレンダー　7 月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8 日㈫、22 日㈫	①午前 9 時 30 分 ②午後 2 時	要	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	15 日㈫	午前 9 時 30 分	要	かすみがうらウエルネスプラザ	健康増進課
ウェルカムベビークラス	6 日㈰	午前 9 時 30 分	要		