

芳野公民館だより

回覧用

第562号 令和8年2月25日 編集・発行 川越市芳野公民館
〒350-0842 川越市北田島119-2 電話 222-1873 FAX 229-1211
[芳野地区]人口 5,269人 2,307世帯(2/1現在)

～芳野公民館子育てサロン～



プチサロンのお知らせ



【日時】3月19日(木) 10時～11時30分

【内容】腹話術師あんでいさんと楽しむパペットタイム・お別れ会

3月のプチサロンは、ふくわじゅつ屋あんでいさんと楽しむパペットタイム・お別れ会です。はやいもので今回が今年度最後の開催になります。参加された方にはプレゼントもありますのでぜひご参加ください。来年度はまた4月から開催する予定です。たくさんの方の参加をお待ちしています。一年間本当にありがとうございました。



【お願い】赤ちゃんをお連れの方は、お昼寝用のバスタオルをお持ちください。

【4月以降の予定】決定後に公民館だよりや回覧でお知らせします。

芳野中学校社会体験事業が行なわれました

2月17日(火)、18日(水)に、芳野市民センターで芳野中学校社会体験事業が行われました。今年は2名が参加し、朝は朝礼に参加してもらってから市民センターと公民館について簡単に説明したあと、いろいろな事務を手伝ってもらったり自衛消防訓練に参加してもらったりとさまざまな業務を体験してくれました。どんな作業も一生懸命にやってくれて、こちらも気づかされるが多々ありました。参加してくれて本当にありがとうございました。

《芳野地区保健推進員だより》

3月1日から8日は女性の健康週間です

健診結果の「貧血」、そのままにいませんか。

「疲れがとれない」「体がだるい」などの不調があれば、貧血が原因かもしれません。

大きな病気が隠れていることもあるので、早めの対応が大切です。

【貧血とは?】

最も多く見られるのが鉄欠乏性貧血で、ヘモグロビンを生成する鉄分が不足している状態です。

貧血血液中の赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)が減少して体内の酸素が不足する状態

で、さまざまな不調があらわれるようになります。の約7割はこれが原因です。

【症状】

めまい・立ちくらみ 疲れやすい 体がだるい 耳鳴り 肩こり
頭痛 動悸 集中力・記憶力の低下 爪がそりかえる 嚥下障害 など



【原因】

鉄欠乏性貧血

鉄分摂取不足 : 偏った食生活、無理なダイエット

鉄分吸収障害

: 胃腸の病気や胃切除術後など鉄分が吸収される消化管に異常があり、うまく吸収されない

鉄分喪失

: 出血(外傷や消化管出血など)、月経過多

鉄分需要増加

: 成長期、妊娠時、授乳時など普段より鉄分が必要になる

慢性の病気

: 慢性腎臓病、関節リウマチ、甲状腺疾患など

血液の病気

: 再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、白血病、多発性骨髄腫など

【予防と対策】まずは食事から見直しましょう!!

● バランスよく、3食欠かさず食べる

● 鉄分を含んだ食材を選ぶ

⇒ あさりやしじみなどの貝類、小松菜やホウレン草、赤身肉、レバーなど

● 鉄分の吸収率をアップさせる食材を組み合わせる

⇒ プロッコリーやオレンジなどのビタミンCやたんぱく質(乳製品や卵、肉、魚など)

● 鉄分の吸収を悪くする食材を控える

⇒ 食事中や食後に緑茶やコーヒーなどタンニンを含む飲み物

⇒ ハムや練り物、スナック菓子などに使用される添加物(リン酸塩)



川越市保健推進員協議会芳野支会
川越市健康づくり支援課