

# ほけん通信

健康のバロメーター「うんち」

健康課

市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386



《便秘を予防・解消する食事》

❖ 1日3食、規則正しい食事を

水分補給をしつかりと

❖ 食物繊維の多い野菜や果物、海藻を献立に

❖ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を献立に

❖ 朝食には、「ごはんと野菜たっぷりのみそ汁」や「果物のヨーグルトあえ」がお勧めです。

❖ **2うんちを出す力を鍛えよう**  
スムーズな排せつには、排便時に使われる「腹筋」を鍛えることが大切です。子どもは、外で体を動かして遊ぶこと、大人は、1日20分程度のウォーキングや腹筋運動が望ましいのですが、よい姿勢を心がけたり、腹式呼吸をしたりすることで効果があります。

❖ **3うんちリズムを整える**

それならば、「家うんち」を習慣づけあげましょう。



【家うんち】大作戦

❖ **1健康なうんちを作ろう**  
健康なうんちかどうかは、量と硬さで判断します。

幼いころの健康うんち習慣は一生続きます。毎日の排便で体も心もスッキリさせ、1日を快調（腸）に過ごしましょう。

## ●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （クッキングコース）	10月20日（火）9:50～10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など
離乳食教室	10月 2日（金）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	10月21日（水）9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	10月 5日（月）9:30～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象）
	10月 9日（金）9:30～10:30	田原福祉センター	
	10月23日（金）9:30～10:30	赤羽根福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● **休日当直医** ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
9月6日（日）	宮木内科	☎23局0232	9月23日（水・祝）	昭和医院	☎32局3749
	渡会医院	☎45局2516		赤石歯科クリニック	☎23局7300
	仲谷歯科医院	☎23局2327	9月27日（日）	かわせ小児科	☎22局1230
9月13日（日）	北山クリニック	☎23局3946		岡田医院	☎37局0001
	藤岡医院	☎32局1515		きまた眼科	☎23局1092
	藤井歯科医院	☎45局2123		さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
9月20日（日）	永井医院	☎22局0227	第2国見医院	☎23局2302	
	川瀬医院	☎35局1511	10月4日（日）	山本医院	☎45局2203
	すすき歯科	☎23局0033		まち眼科	☎22局2710
すすき歯科	☎23局0033	すすき歯科		☎23局0033	
9月21日（月・祝）	朽名医院	☎33局0162	10月11日（日）	国見医院	☎22局0756
	小原歯科医院	☎25局1139		津金医院	☎33局0222
9月22日（火・祝）	丸山医院	☎33局0313		田原歯科クリニック	☎23局1626
	惣ト歯科医院	☎45局2066			

診療時間 内科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131