

ほけん 通信

みんなが幸せを感じて暮らせるまち
健康たけら
21
笑顔と
やさしさ

健康課

田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

大丈夫？

あなたの おなかまわり”

最

近話題のメタボリックシ
ンドローム（内臓脂肪症
候群）。食べ過ぎや運動不足な
どの悪い生活習慣の積み重ね
により、内臓脂肪がたまった状
態に加え、高血糖、高血圧、脂
質異常（高脂血症）の3つのう
ち、2つ以上が該当した状態を
言います。皆さんのおなかまわ
りは大丈夫ですか？まずは腹囲
を測って、内臓脂肪が蓄積され
ていないかチェックしてみまし
よう。

▼腹囲の計測方法

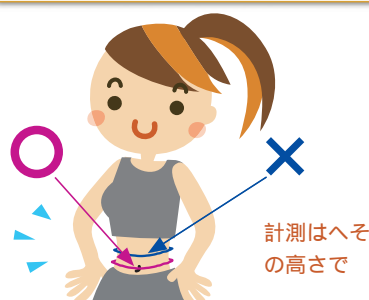
- 腹囲は、力を抜いて立った状
態で、へその高さで計測する。
- 両足をそろえ、両腕は身体の
横に自然に下げる。このとき、

おなかに力が入らないように
する。

- 巻尺が、背中や腰に水平に巻
かれているかどうかを確認す
る。（巻尺は、服の上からでは
なく、直接腹部に当てる。洗
濯さみなどで服を巻きあげ
るとよい）

- 呼吸は意識せず普通にし、呼
気（吐き出した息）の終わり
に巻尺の目盛りを読みとる。

▶内臓脂肪型肥満の腹囲基準
...85cm以上 ...90cm以上



タボリックシンドローム
対策の第一歩は、体重・
腹囲を測る習慣を身につける
ことです。グラフや記録をつ
けることで、自分の生活習慣を
意識するきっかけとなり、変化
があれば今後の励みにつながり
ます。おなかまわりをときどき測
ってみるようにしましょう！

● 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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター 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、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
ババママスクール (育児体験コース)	1月12日(土) 午前8時50分～9時	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫(予約制) パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ババママスクール (クッキングコース)	1月16日(水) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	妊娠中の方(予約制) 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
離乳食教室	1月9日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～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
	1月21日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	1月7日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	1月11日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
心とからだの健康相談	1月24日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象)

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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)

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

月日	当 直 医	電 話 番 号
12月23日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	昭和医院	☎32局3749
	鈴木歯科医院	☎33局0239
12月24日(振)	國見医院	☎22局0756
	山本医院	☎45局2203
	森下歯科医院	☎32局2700
12月30日(日)	第2 国見医院	☎23局2302
	津金医院	☎33局0222
	金田歯科医院	☎24局1800
12月31日(月)	渡会医院	☎45局2516
1月1日(祝)	かわせ小児科	☎22局1230
	赤羽根医院	☎45局2145
	田原歯科クリニック	☎23局1626
1月2日(水)	百瀬クリニック	☎22局7777
1月3日(木)	河合医院	☎22局6133

月日	当 直 医	電 話 番 号
1月6日(日)	富永医院	☎23局1316
	ふくい眼科	☎22局5878
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	藤岡医院	☎32局1515
	渡辺歯科医院	☎32局0361
1月13日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	岡田医院	☎37局0001
	木村歯科医院	☎22局0404
1月14日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	丸山医院	☎33局0313
	花井歯科医院	☎23局1661
1月20日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	朽名医院	☎33局0162
	仲谷歯科	☎23局2327

診療時間▶ 内科・午前9時～午後5時 / 歯科・午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは

渥美病院▶ ☎22局2131