



健康課(田原福祉センター)  
☎23局3515  
市民生活課(赤羽根支所)  
☎45局3114

健康たはら21計画

栄養・食生活・アルコール編

食事は、元気に活動するための大切なエネルギー源です。食生活に偏りがあると、健やかな生活ができなくなります。この計画では、皆さんの健やかな生活のため、食に関する目標と取り組みを定めています。

目標

・生活の質の向上と健康のために、豊かな食生活を心がける

取り組み

- ・自分の体に必要な食事量などを判断できるようにする
- ・毎日、体重を測定する
- ・早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べるようにする
- ・食品の栄養成分表示を見るようにする



お酒の量は適度に



野菜は1日350g以上

体格指数を表すBMIで肥満度を計りましょう。

なお、適正体重はBMI 18.5以上25.0未満で、25.0以上の方は肥満です。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



肥満度チェック

【健康一口メモ】

- ・夜遅い時間の飲食は控える
- ・適度にお酒を楽しむ

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	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所	
パパマスクール(予約制)	7月29日(金) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形の沐浴など
ちびっこランド	7月26日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	7月4日(月) 午前9時30分～11時	六連市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	7月12日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	
	7月13日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	7月15日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	
	7月19日(火) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 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

田原福祉センターで行う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・1歳、2歳児むし歯予防教室については、個人に通知します。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
6月12日(日)	赤羽根医院	☎45局2145
	岩瀬歯科医院	☎22局6677
6月19日(日)	山本医院	☎45局2203
	小原歯科	☎25局1139
6月26日(日)	渡會医院	☎45局2516
	仲谷歯科	☎23局2327

月日	当直医	電話番号
7月3日(日)	金武医院	☎22局3481
	まち眼科	☎22局2710
	惣卜歯科医院	☎45局2066
7月10日(日)	國見医院	☎22局0756
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	山内歯科医院	☎23局1525

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

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午