



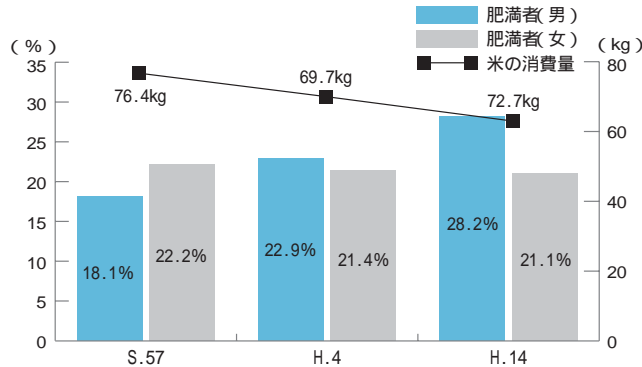
健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

お米を食べましょう

日本の主食といえは米ですが、近頃では米離れが目立ち、消費量は年々減少しています。ごはん中心の食事が健康の秘訣。ごはんを中心に低脂肪であった昭和50年頃の日本食が、日本人の健康・長寿の秘訣といわれ、欧米では注目されています。しかし、現在の日本では、米の消費量が減少し脂肪の摂取量が増えたことで、栄養バランスは崩れつつあります。

脂肪の摂取量が増えると、動脈硬化性の心疾患や乳がん、大腸がんなどの死亡率が高まります。また、米の消費量と反比例するように、肥満者や生活習慣病が増えているのも事実です。

米の消費量と肥満者の割合の推移



平成14年度国民栄養調査では、30歳以上の男性および60歳以上の女性の約3割が肥満であり、また、いずれの年齢層においても20年前に比べ1.5倍程度増加しています。

脂肪の多いおかずを減らし、ごはんをしっかり食べる。お米を育てた自然と人に感謝の気持ち忘れず、おいしくいただくことが健康を保つ第一歩です。

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 | |
| パパママスクール(予約制) | 5月17日(月) 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 貧血予防の調理実習と栄養の話 |
| こねっと | 5月11日(火) 午前9時30分～10時 | 赤羽根福祉センター | 就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど |
| ちびっこランド | 5月25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 | 5月7日(金) 午前9時30分～11時 | 衣笠市民館 | 身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか |
| | 5月12日(水) 午前9時30分～11時 | 田原東部市民館 | |
| | 5月20日(木) 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)午後1時30分～3時 | 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・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

| 月日 | 当直医 | 電話番号 |
|----------|-------------|----------|
| 4月11日(日) | ふれあいばし診療所 | ☎29局2500 |
| | 杉の森皮ふ科クリニック | ☎29局1112 |
| | 歯科尾崎医院 | ☎22局0684 |
| 4月18日(日) | 國見医院 | ☎22局0756 |
| | おおかわ歯科 | ☎22局4182 |
| 4月25日(日) | 第2國見医院 | ☎23局2302 |
| | 田原歯科クリニック | ☎23局1626 |
| 4月29日(祝) | かわせ小児科 | ☎22局1230 |
| | 小原歯科医院 | ☎25局1139 |

| 月日 | 当直医 | 電話番号 |
|---------|-------------|----------|
| 5月2日(日) | 北山クリニック | ☎23局3946 |
| | まち眼科 | ☎22局2710 |
| | きまた眼科 | ☎23局1092 |
| 5月3日(祝) | 惣ト歯科医院 | ☎45局2066 |
| | 富永医院 | ☎23局1316 |
| 5月4日(休) | 山内歯科医院 | ☎23局1525 |
| | 永井医院 | ☎22局0227 |
| 5月5日(祝) | ヒラノデンタルオフィス | ☎22局6477 |
| | 河合医院 | ☎22局6133 |
| | きまた眼科 | ☎23局1092 |
| | 伊藤歯科医院 | ☎22局1104 |

診療時間▶ 医科 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