



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

「ご存じですか？」  
生活習慣病予防の秘訣

最近よく耳にする「生活習慣病」。体の負担になるような生活習慣を続けることによって引き起こされる病気の総称です。

この病気は、生活習慣の中でも、特に食事と運動が影響しています。

予防の基本は食事と運動

生活習慣病を予防するポイントは「一日3回、決まった時間にバランスのとれた食事をする」ことです。しかし、食事だけでは予防不足。運動も併せて行うと効果的です。無理なく続けられる運動の一つとして、ウォーキングがお勧めです。

予防教室に参加しませんか？  
糖尿病教室・高脂血症教室は、生活習慣病予防の基本を学び、自分の生活を見直して継続できる目標を見つけることを目的としています。

「自分の体は自分で守らなくちゃ・・・と、改めて思いました。」

「以前より運動や食事に気をつけるようになったになりました。」

「年齢とともに変化している自分の体を実感しました。食生活の見直しと、運動が必要だと感じました。」



自分なりの目標を達成した人や、あと一歩だった人。結果は人それぞれでも、自分自身の生活習慣を見直す良い機会となりました。

今年も、11月末から糖尿病教室・高脂血症教室を実施します。自分の体について気になることがあれば、ぜひご参加ください。

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	赤羽根支所市民生活課	
パパママスクール(予約制)	11月17日(月) 午前9時15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	11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	11月6日(木)・20日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	11月4日(火) 午後1時30分～3時	童浦市民館	
	11月12日(水) 午後1時30分～3時	衣笠市民館	
	11月21日(金) 午後1時30分～3時	田原東部市民館	
心とからだの健康相談	11月10日(月) 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
子どもの心の健康相談(予約制)	11月13日(木)・27日(木) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就学前の乳幼児とその保護者 育児についての悩み相談

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
10月12日(日)	金武医院	☎22局3481
10月13日(祝)	河合医院	☎22局6133
	山本医院	☎45局2203
10月19日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	ふくい眼科	☎22局5878
10月26日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
11月2日(日)	国見医院	☎22局0756
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700

月日	当直医	電話番号
11月3日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	渡会医院	☎45局2516
11月9日(日)	富永医院	☎23局1316
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100

診察時間▶午前9時～午後5時

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