

ほけん 通信

みんなが幸せを感じて暮らせるまち
笑顔とやさしさ

健康たはら
21

健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

危険です！思春期のダイエット

女性は、思春期になると女性ホルモンの影響で皮下脂肪が増えます。自然なことなのですが、女性の「やせ」へのあこがれは強く、皆さんも一度や二

度のダイエットを実践したことがあるかもしれませんが、しかし、行き過ぎたダイエットはとても危険なことです。

●BMI(体格指数)で体型判定

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25未満	普通
25以上	肥満

※BMI=22が適正

■無月経 ◆極端な「やせ」が引き起こすもの

体脂肪率は、卵巣の機能と深く関係しています。体脂肪率が15%以下になると月経不順が始まり、10%以下ではほぼ無月経になり、妊娠しにくくなるといわれています。

■骨粗しょう症

偏ったダイエットでカルシウムの摂取が不足したり、女性ホルモンが減少することでカルシウムの吸収が悪くなったりします。骨密度は、15歳で最大となり20歳以降は減少し始めるため、思春期にしっかりと骨量を増やしましょう。

■将来の子どもにも影響

妊娠中のダイエットや、極端にやせた女性の妊娠では、胎児が低栄養の状態で育ってしまうため、栄養不足に耐えられる体質となります。この時に作られた体質は、将来の糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。

◆健康的で美しい体を作るには

- ・1日3食きちんと食べる
- ・主食・主菜・副菜をそろえる
- ・ファストフード・スナック菓子・ケーキ・清涼飲料水は控える
- ・運動する、こまめに体を動かす
- ・十分な睡眠を心がける

美しさは、健康かどうかが大きな鍵です。規則正しい生活が、美しさへの一番の近道なのです。



●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） 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
ババママスクール (育児体験コース)	3月 5日(土) 8:50～9:00	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
離乳食教室	3月 9日(水) 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
	3月16日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	3月 7日(月) 9:00～10:30	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)
	3月11日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	

※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
2月6日(日)	菜の花内科クリニック	☎22局7777	2月20日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	津金医院	☎33局0222		藤岡医院	☎32局1515
	ふくい眼科	☎22局5878		さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700	2月27日(日)	國見医院	☎22局0756
	山内歯科医院	☎23局1525		岡田医院	☎37局0001
2月11日(金・祝)	河合医院	☎22局6133		きまた眼科	☎23局1092
	朽名医院	☎33局0162	3月6日(日)	すずき歯科	☎23局0033
	仲谷歯科医院	☎23局2327		第2国見医院	☎23局2302
2月13日(日)	かわせ小児科	☎22局1230		丸山医院	☎33局0313
	昭和医院	☎32局3749		小原歯科医院	☎25局1139
	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112			
	岩瀬歯科医院	☎22局6677			

診療時間 医科☎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