

# ほけん通信



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## メタボリックシンドロームに 要注意!

### ●内臓脂肪型肥満に注意

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の原因は「内臓脂肪」で、内臓のまわりに脂肪のついた内臓脂肪型肥満に、高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子が2つ以上ある状態をいいます。見た目には太っていないくても、内臓のまわりにたまった脂肪が問題！そつと背後に忍び寄る「肥満のかけ」にご注意ください。

ズボンがきつくなった!?と思ったら、ウエストサイズを測ってみましょう。ウエストサイズが、男性は85cm以上、女性は90cm以上の場合は内臓脂肪型肥満です！測り方は、いちばんくびれているところ

ではなく、おへその位置で測りましょう。（立って軽く息を吐き出したときに測ります）

### ●内臓脂肪を減らすためには

内臓脂肪がたまる原因は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因です。次のことに気をつけて、生活習慣を改善しましょう。

- 運動 日頃から体を動かすことが大切です。運動習慣のない方は、普段の生活にプラスして、あと1000歩（約10分間）多く歩きましょう。
- 食事 1日3食規則正しく、夕食は軽めに、油を使った料理は控えめにすること、野菜や海藻などの副菜を多く食べることが効果的です。  
※タバコは吸っている本人だけでなく、周囲にも悪影響をあたえますので、禁煙を実行しましょう。クスリによる内臓脂肪のコントロールは、適切に行いましょう。

健康課では「心とからだの健康相談」「栄養バイキング講座」など、みなさんの生活習慣改善のための事業を開催しています。お気軽にお問い合わせください。



## ●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） 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
パパママスクール （クッキングコース）	2月17日（火） 9:50～10:00	田原福祉センター	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	2月6日（金） 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
	2月19日（木） 9:50～10:00	あつみライフランド	
健康相談	2月2日（月） 9:00～10:30	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	2月13日（金） 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談（乳幼児対象）
	2月27日（金） 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	2月26日（木） 10:00～11:30	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） ※予約制

※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

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
1月11日（日）	宮木内科	☎23局0232	2月1日（日）	かわせ小児科	☎22局1230
	山本医院	☎45局2203		藤岡医院	☎32局1515
	かわい歯科	☎24局0080		きまた眼科	☎23局1092
1月12日（祝）	百瀬クリニック	☎22局7777	2月8日（日）	佐野歯科医院	☎22局0685
	昭和医院	☎32局3749		北山クリニック	☎23局3946
	渡辺歯科医院	☎32局3561		岡田医院	☎37局0001
1月18日（日）	ふれあいばし診療所	☎29局2500	2月11日（祝）	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	津金医院	☎33局0222		なかた歯科	☎23局1162
	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112		國見医院	☎22局0756
1月25日（日）	青木歯科クリニック	☎33局1139	2月11日（祝）	丸山医院	☎33局0313
	河合医院	☎22局6133		藤岡歯科医院	☎35局6104
	渡会医院	☎45局2516			
	葉山歯科医院	☎32局0038			

※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するようお願いいたします。市役所☎22局1111（代表）

診療時間 内科●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 瀧美病院●☎22局2131