



健康のためには食事のバランスが大切！ということ
で、今回は、「食事バランスガイド」を紹介します。

「食欲の秋」健康な食生活に
食事バランスガイド

ほけん通信

健康課

田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

みんなが幸せを感じて暮らせるまち
笑顔とやさしさ
健康たけら
21

食事は『どれだけ』食べる
と栄養のバランスがとれるのか
を、料理の組み合わせで判断する
ものです。全体が「コマ」の
形で表現され、本体は1日の食
事の内容を、軸は必要な水分を
コマの回転は、適度な運動が大
切であることを示しています。

コマの本体は5つの料理に分
けられていて、上から**主食**、**副
菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**
と、多く取りたい順に並んでい
ます。また、お菓子やアルコー
ルなどは楽しみとして適度に摂
取するということが大切で
あることから、コマを回す
ヒモで表現されています。

コマは、バランス(食事)
と回転(運動)によって安
定します。偏った食事では
コマのバランスが崩れてしま
う。すなわち、健康
が保てなくなってしまう
す。バランスのとれた食事
と適度な運動を心がけ、コ
マを正しく回転させましょ
う。

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 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)	10月16日(火) 午前9時50分～10時	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
パパママスクール (育児体験コース)	10月19日(金) 午前8時50分～9時	あつみライフランド	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	10月10日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～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
	10月15日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	10月1日(月) 午前9時～10時30分	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	10月12日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
	10月26日(金) 午前9時30分～10時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	10月25日(木) 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 (成人対象)

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
9月16日(日)	國見医院	☎22局0756
	山本医院	☎45局2203
	藤岡歯科医院	☎35局6104
9月17日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	昭和医院	☎32局3749
	田原歯科クリニック	☎23局1626
9月23日(日)	富永医院	☎23局1316
	朽名医院	☎33局0162
	青木歯科クリニック	☎33局1139
9月24日(祝)	永井医院	☎22局0227
	渡会医院	☎45局2516
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184

月日	当直医	電話番号
9月30日(日)	宮木内科	☎23局0232
	まち眼科	☎22局2710
	藤岡医院	☎32局1515
	小原歯科医院	☎25局1139
10月7日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	岡田医院	☎37局0001
10月8日(祝)	渡辺歯科医院	☎32局0361
	ふれあいばし診療所	☎29局2500
10月14日(日)	丸山医院	☎33局0313
	藤井歯科医院	☎45局2123
	河合医院	☎22局6133
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112
	赤羽根医院	☎45局2145
	かわい歯科	☎24局0080

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