

ほけん

通信

health

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

おなかまわりが
気になるあなたへ

ある日突然やってくる心臓発作や脳卒中。しかし、これらは決して突然発病するものではありません。「自分は大丈夫！」そんなあなたの油断と過信には、病気の下地をつくってしまう恐れが…。予防のカギは、早めに気づくことと、生活習慣の見直しにあります。

りんご型肥満の方は要注意！

ウエストまわりが太くなる『りんご型』（内臓肥満）は、内臓のまわりに脂肪がつく肥満です。

りんご型肥満判定

腹囲 おへその周り が…

男性 85cm以上の方
女性 90cm以上の方

この内臓脂肪の細胞から分泌される活性物質は、血中の脂質を増やしたり、血管を収縮させたり、血糖値を上げたりするなど、血管を傷つける働きを強めます。これが動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中へ導くのです。

肥満を予防するための心がけ

内臓脂肪はつきやすい反面、燃焼もしやすいため、運動と食事を見直すだけで、十分減らすことができます。そこでは、

- ・歩く癖をつける
- ・「和食」中心の食生活にすることを心がけましょう。また、
- ・たばこから遠ざかる
- ・ストレスをためない

ことも、生活習慣病予防につながります。

健診結果を活用！

健診結果の異常に慣れっことになっていませんか？数値がたとえ基準値の範囲内でも、年々異常値に近づいていけば、それは体からの警告です。自分の体の状態を知るため、年1回は健診を受け、年ごとに比較した結果を予防に活かしましょう。

●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
マタニティクッキング	10月17日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
ちびっこランド	10月24日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	10月2日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか * あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	10月6日(金) 午前9時30分～11時	六連市民館	
	10月10日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	
	10月11日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	10月20日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	
	10月27日(金) 午前9時30分～11時	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	10月26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

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23日(祝)	百瀬クリニック	☎22局7777
	岡田医院	☎37局0001
	かわい歯科	☎24局0080
9月24日(日)	ふれあいばい診療所	☎29局2500
	丸山医院	☎33局0313
	鈴木歯科医院	☎32局0239
10月1日(日)	河合医院	☎22局6133
	まち眼科	☎22局2710
	赤羽根医院	☎45局2145
	平野歯科医院	☎22局0214
10月8日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	川瀬医院	☎35局1511
	金田歯科医院	☎24局1800

月日	当直医	電話番号
10月9日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	昭和医院	☎32局3749
	岩瀬歯科医院	☎22局6677
10月15日(日)	国見医院	☎22局0756
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	山本医院	☎45局2203
	渡辺歯科医院	☎32局0361
10月22日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	ふくい眼科	☎22局5878
	津金医院	☎33局0222
	木村歯科医院	☎22局0404

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