



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

生活習慣病を予防しよう!

生活習慣病とは、一つの病名ではなく、食事・運動・

休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關する疾患群を言います。代表的なものに、肥満・糖尿病・高脂血症・高血圧・肝疾患・がん・脳血管疾患・心疾患・骨粗しょう症などがあります。

毎日の心がけが予防の第一歩、健診などで異常がなくても、良い生活習慣を身に付けたいのです。なかなか変わらないとあきらめてしまわずに、できそうなことから始めてみましょう。小さなことに思えても、続けることで自分にとって良い変化があるでしょう。

目標を決めて実践しましょう
日常生活の中で、良い習慣を長続きさせるために、できるだけ具体的な目標を決めて実践しましょう。次の7つの健康習慣(長寿の健康習慣)を参考にしてみてください。

- 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる
- 喫煙しない
- 適正体重を維持する
- 過度の飲酒をしない
- 定期的に適度な運動をする
- 朝食を毎日食べる
- 間食をしない



【心とからだの健康相談】

健康相談を生活習慣病予防に役立てましょう。

日時 毎週月曜日/午後1時30分~3時
場所 田原福祉センター

健康課(田原福祉センター)
☎23局3515

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	
パパママスクール(予約制)	3月14日(月) 午前9時20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
こねっと	3月8日(火) 午前9時30分~10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	3月22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	3月4日(金) 午前9時30分~11時	神戸市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	3月8日(火) 午前9時30分~11時	大草市民館	
	3月9日(水) 午前9時30分~11時	野田市民館	
	3月17日(木) 午前9時~11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	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	健康に関する相談、健診結果に関する相談

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
2月20日(日)	國見医院	☎22局0756
	かわさき整形外科	☎22局7700
	佐野歯科医院	☎22局0685
2月27日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	きまた眼科	☎23局1092
	木村歯科	☎22局0404

月日	当直医	電話番号
3月6日(日)	富永医院	☎23局1316
	小原歯科	☎25局1139
3月13日(日)	永井医院	☎22局0227
	田原歯科クリニック	☎23局1626
3月20日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	惣ト歯科医院	☎45局2066
3月21日(休)	百瀬クリニック	☎22局7777
	山内歯科医院	☎23局1525

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