

保健カレンダー

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
2月21日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成19年10月生まれの人
 ※内容…問診・計測・診察・歯科保健指導
 育児相談・離乳食指導など

1 歳 6 カ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
2月28日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成18年7月生まれの人
 ※内容…問診・計測・内科診察・歯科診察・ことばの相談
 幼児食指導・保育相談など

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
2月14日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成16年11月生まれの人
 ※内容…問診・検尿・目の検査・計測・内科診察・歯科
 診察・心理相談・幼児食指導・保育相談など

生 活 保 護

月日(曜)	場 所	受付時間
2月22日(金)	保 健 セ ン タ ー	13:30~14:00

※対象者…生後3カ月~90カ月未満の人
 ※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与
 ※受付1時間前から飲食はさせないでください。
 吐く恐れがあります。

☆予防接種に、保護者以外の方がお子さんを連れて
 こられる場合には、「委任状」が必要です。
 子どもの健診の問合せ…子育て支援課

☎69-2132

日 曜 ・ 休 日 当 番 表

【内 科】

2月11日(月)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
2月17日(日)	小 田 内 科 医 院	67-5511
2月24日(日)	猪 木 医 院	62-3737
3月2日(日)	渡 辺 ク リ ニ ッ ク	62-2319
3月9日(日)	う ま こ し 医 院	63-7272

【外 科】

2月11日(月)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
2月17日(日)	村 上 脳 神 経 外 科 内 科	69-2345
2月24日(日)	市 民 病 院	63-2191
3月2日(日)	鈴 木 医 院	67-2315
3月9日(日)	笠 岡 中 央 病 院	62-5121

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

初めて出産を迎えられるお母さんだけでなく、
 ずいぶん前に出産して忘れてしまったかな？とい
 う妊婦さんもお待ちしています。

とき…3月14日(金) 13:30~16:00 (受付13:15~)

ところ…保健センター

内容…母乳指導・お風呂の入れ方実習

持ち物…母子健康手帳・筆記用具・タオル

申込期限…3月7日(金)

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もありますので、お子様とご一緒での参加
 もどうぞ。

健康づくり一口メモ

生活習慣病予防週間のお知らせ

2/1~2/7は生活習慣病予防週間です!

今年のスローガンは

「向き合おう 自分の体 自分の生活」です。

生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の
 積み重ねによって引き起こされる病気の総称で
 す。生活習慣病の発症に関係して、特に最近問
 題となっているのが「メタボリックシンドロ
 ーム(内臓脂肪症候群)」です。

メタボリックシンドロームとは?

おなかの内臓のまわりに蓄積した脂肪が原因
 で、高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因
 子を併せ持っている状態をいいます。

メタボリックシンドロームはなぜ危険なの?

自覚症状がないまま動脈硬化を引き起こし、
 命にかかわる病気を招くことがあります。

メタボリックシンドロームを予防・改善するには?

食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積
 み重ねが原因となって起こるため、健康的な生
 活習慣を確立して内臓脂肪を減らすことが大切
 です。

内臓脂肪を増やす生活習慣をチェックしよう!

※最近「おなかがぼっ
 こりしてきた・・・」

「ズボンがきつくなって
 きた・・・」という人は
 メタボリックシンドロ
 ームの危険信号です。もし
 かけてこんな生活をして
 いませんか?



- ・ 食事は満腹になるまで食べる
- ・ 間食をよく取る
- ・ 料理に砂糖をよく使う
- ・ 濃い味付けが好き
- ・ 緑黄色野菜をあまり食べない
- ・ アイスクリームを好んで食べる
- ・ 普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- ・ 運動の習慣がない
- ・ ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- ・ タバコを吸っている

※チェックが多い人は要注意!まずは簡単など
 ころから改善していきましょう!

※平成20年度より、メタボリックシンドローム
 対策に重点を置いた健康診断が実施されます。
 生活習慣病は、気がつかないうちに進行して
 いきます。大切な自分の体を守るために、必
 ず受けるようにしましょう!

問合せ 健康福祉課 ☎69-2101