

大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談・認知症予防相談	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	14日(火)、28日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	2日(火)	18:00~19:40	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	16日(火)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	2日(火)	17:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	16日(火)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	14日(火)、22日(火)	13:30~	中部健康福祉センター (藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター障害福祉課 ☎054(644)9279

2月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

急病者などの受け入れを目的としていますので、通常の診療を目的に来院できません。なお、受診前に当番医療機関に電話連絡をお願いします。

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎21131

期日	開業医(榛原・吉田地域)		開業医(相良・御前崎地域)	
5日(日)	こどもクリニックおおかわ小児科	☎26789	小田医院	☎20426
11日(日)	加藤内科医院	☎20701	永尾内科循環器科医院	☎26611
12日(日)	三輪クリニック	☎27300	渡辺内科医院	☎25232
19日(日)	赤堀整形外科医院	☎20117	座光寺医院	☎23206
26日(日)	伊東クリニック	☎20361	サガラ眼科	☎22222

年末年始のイベントや宴会シーズンもひと段落したこの時期、皆さんの体重管理はいかがでしょうか。冬場は寒さのために、外出する回数も少なくなり、活動量が減ってきます。春や夏と同じように食べていては、あつという間に太ってしまいます。今回は、冬場のダイエット法についてお話しします。私たちの体の中で、脂肪を燃やす工場は「筋肉」です。筋肉量(工場の数)を減らしてしまうと、脂肪を効率良く燃やすことができなくなってしまうのです。そのため、ダイエットを行うときには、併せて運動を行うことが重要です。寒い冬に運動するには、どのようなしたら良いのでしょうか。まずは、「しなやかな運動」はいかがでしょうか。掃除をしながら大きく力強く手足を動かす、腕や足の筋力をつける、料理をしながらつま先立ちになり、ふくらはぎの筋力を行ったりしてみましよう。市内のある人は、テレビを見ながらの「その場ジョギング」や「その場足踏

元気にいかをあれ!!
NO.??

100キロカロリーを消費する運動と時間の目安を紹介します。(体重60キロの人を想定)

- ▶ 床磨き: 25分
- ▶ 炊事洗濯: 47分
- ▶ 掃除機をかける: 26分
- ▶ 犬の散歩: 33分
- ▶ 普通の速度のウォーキング: 23分



普通茶碗に8分目のご飯(120グラム)は約200キロカロリー

また、これらの運動はある程度時間をかけて行うことがポイントです。運動を始めて最初の10分、15分は主に炭水化物が燃え、徐々に脂肪の燃える率が増えてきます。目安として30分程度続けると、効果的に脂肪を燃やすことができるでしょう。ただし、個人の体力などを考え、無理なく行ってください。家で運動できない人は、家の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう。

保健師 古川馨子

Message お知らせ

1月末に「平成24年度がん検診等申込調査書」を各家庭に郵送します。高齢者インフルエンザ予防接種の申し込みも同時に行っています。早めの提出をお願いします。

子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	
母子健康手帳の交付	6日(火)、20日(火)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	13日(火)、27日(火)		相			
1歳児健康相談	9日(火)	9:00~10:00	さ	平成23年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	2日(火)	9:00~10:00	さ	平成22年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	14日(火)	13:00~14:00	さ	平成22年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	21日(火)	13:00~14:00	相	平成21年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	17日(水)	13:00~14:00	相	平成20年12月生まれ 平成21年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	15日(火)	8:30~10:00	さ	平成20年7月、8月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	15日(火)	8:30~10:00	さ	平成20年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	1日(日)	9:00~11:00	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	3日(月)		相			
三種混合予防接種	16日(火)	13:00~13:45	さ	平成23年7月~9月生まれ 1期追加者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	9日(火)		相			
BCG予防接種	3日(月)	13:00~13:45	さ	平成23年10月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	7日(金)		相			
パパママおめでとう講座	4日(日)、18日(日)	9:30集合	さ	妊娠5カ月から8カ月までの安定期の人とその夫	母子健康手帳	健
離乳食教室(要予約)	10日(水)	9:30集合	相	4~11カ月児の希望者	母子健康手帳、タオル ベビースプーン	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日はお休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子支
ブックスタート	20日(月)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成23年10月生まれ	母子健康手帳、バスタオル	子棲
のびのび子育て井戸端会議	28日(火)	10:00~11:30	さ	入園前の子どもとその親	内容:ひなまつり、要申し込み 参加費:100円	社

*離乳食教室は、午前9時15分までに来場すれば離乳食作りが見学できます。
会場/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター
子棲:子育て支援センター榛原(さざんか) 子棲:子育て支援センター相良(い〜ら)
問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子支:子育て支援課 ☎230071 子棲:子育て支援センター榛原 ☎20174
社:社会福祉協議会 ☎25187

静岡子ども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後6時から翌朝8時まで(年中無休)。
▶ #8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ▶ ☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

▶ 所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶ 診療時間(年中無休) 午後7時30分~午後10時 *金・土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶ 診療科目 内科(2月の金曜日は午後10時まで)、小児科 ▶ 持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬
▶ 問い合わせ ☎054(644)0099