

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	2日(火)、16日(火) 30日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
	9日(火)、23日(火)		相良保健センター	
HIV抗体検査	4日(木)	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
	18日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	4日(木)	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
	18日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	9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)9281
	17日(火)	14:30~	島田市保健福祉センター (島田市)	
不妊不育専門電話相談	毎週(火)・(金) (祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター (三島市)	県不妊不育専門相談センター ☎055(991)2006

4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おりますので、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。

* 藤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。 ☎01131

期日	開業医 (橋原・吉田地域)	開業医 (相良・御前崎地域)
7日(日)	えんどうこどもクリニック ☎07373	田形内科医院 ☎5320
14日(日)	マスタクリニック ☎0555	渡辺内科医院 ☎5232
21日(日)	藤本クリニック ☎1200	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434
28日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎1818	廣瀬医院 ☎0006
29日(月)	はいばら泌尿器科クリニック ☎0887	藤原整形外科 ☎0431

元気があ！ NO. 47

あなたは自分が太っていると思いますか。それともやせていると思いますか。平成23年の厚生労働省の調査では、20代女性の約22%が「やせ」(低体重)とされています。以前から20~30代の若い女性のやせが問題になっており、必要以上のやせ願望の原因として自分の体形に関するイメージ(ボディイメージ)のゆがみが考えられています。22年度の県民意識調査では、実際の体形が「やせ」と判定される女性の約3割が、自己判断で「太っている」または「少し太っている」「普通」と答えています。若い世代は、肌や骨の細胞の生まれ変わりも活発です。また、女性の体の中では、将来健康な赤ちゃんを産み育てる目的も含めた丈夫な体作りが行われています。やせる必要がないのに、極端なダイエットに走り、朝食を抜いたり偏った食生活をすると、貧血になったり骨密度や体の基礎代謝を低下させ、将来の健康を損なう危険性もあります。

■自分の体格を確認しましょう

BMI (Body Mass Index) の算出方法 = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

BMI の数値が
18.5未満は「低体重」(やせ)
18.5以上25未満は「普通体重」
25以上は「肥満」です。

なう危険性もあります。体格は、体重と身長から算出される「BMI」という体格指数で判定されます。自分の体形について正しく認識することが、健康づくりに大切です。健康な体をつくるため、まずは朝食を食べることから始めましょう。ダイエットだけでなく、夜更かしや朝食を抜いてしまいませんか。体内時計のリズムに合わせて食方が、体を自覚させ、元気を与えてくれます。今までは食べられなかったのに、急に食べられなくなりました。朝食を食べる方が手軽に食べられる果物や乳製品から始めてみてください。

正しいボディイメージを持つ、「きちんと食べる」ことを心掛けましょう。
管理栄養士 水嶋美穂子

Message お知らせ

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、良質な睡眠とバランスの良い食事を心掛けましょう。

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	問
母子健康手帳の交付 (妊婦健康相談)	1日(月)、15日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書	健
	8日(月)、22日(月)		相			
1歳児健康相談	11日(木)	9:00~10:00	さ	平成24年3月、4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)	4日(木)	9:00~10:00	さ	平成23年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	9日(火)	13:00~14:00	さ	平成23年3月、4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	16日(火)	13:00~14:00	相	平成22年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診 (満年齢)	19日(金)	13:00~14:00	相	平成22年2月、3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	17日(木)	8:30~10:00	さ	平成21年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	17日(木)	8:30~10:00	さ	平成21年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
赤ちゃん相談	3日(日)	9:00~10:30	さ	乳児と保護者	母子健康手帳	健
	5日(月)		相			
パパママおめでた講座	6日(月)、20日(月)	9:30集合	さ	妊娠5か月から8か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)	12日(金)	10:00開始	相	4~6カ月児の希望者	母子健康手帳	健
BCG予防接種	8日(月)	13:00~13:45	さ	平成24年10月、11月生まれ未接種者	母子健康手帳 予診票、体温計	健
4種混合予防接種	18日(木)	13:00~13:45	さ	平成24年9月、10月、11月、12月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	22日(月)		相			
3種混合予防接種	26日(金)	13:00~13:45	相	平成24年5月以前に生まれ、3種混合または不活化ポリオを1回以上接種した方(7歳6カ月未満)	母子健康手帳 予診票、体温計	健
不活化ポリオ予防接種	30日(火)	13:00~13:45	さ			
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	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	22日(月)	13:00~13:30 受付時間	さ	平成24年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、100円	子棲
のびのび子育て井戸端会議	9日(火)	10:00~11:30	い	入園前の子どもとその親	内容:友だちづくり 参加費、申し込み不要	社

* 1歳6カ月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

* 予防接種の番号札は、正午に出ます。

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 B&G:相良B&G海洋センター
子:子育て支援センター橋原(さざんか) 子:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子支:子育て支援課 ☎0071 子棲:子育て支援センター橋原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎5187

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気や心配なとき、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

志太橋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(4月の日曜日は午後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