

保健ガイド

保健センター
552・0061

市役所は一部の部署で毎週土曜日開庁しています。

(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く) 毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。

◆健康相談

①【日時】 2月7日(木)・21日(木)午前9時30分～11時

【場所】 市役所1階ロビー

【相談員】 保健師・栄養士

②【日時】 2月15日(金)午前10時～正午

【場所】 福生地域体育館

【相談員】 保健師・栄養士

◆ヘルスチェック

生活習慣病のリスクがどれくらいなのかを簡易測定してみませんか!

測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】 2月28日(木)午後1時30分～3時

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【内容】 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

【定員】 先着35人(平成24年12月・平成25年1月に受けなかった方)

【申込み】 1月17日(木)から電話で保健センターへ。

◆めざせ! 体内革命プロジェクト

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。

健康な体を作りましょう!

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子ども応援館

②【日時】 2月20日(水)午前9時30分～10時30分

【場所】 保健センター

◆育児相談

1時30分～2時30分

【日時】 2月1日(金)午後1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

①【日時】 2月1日(金)午後1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます)

【日時】 2月21日(木) 1時30分～2時30分

【場所】 子育て支援センター

2月の休日診療

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘 5-1-2 ☎ 555・9999	山口歯科クリニック 南田園 2-5-39 田園ビル 1F ☎ 553・8182
3日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	三井田歯科医院 本町 7 ☎ 551・0479
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生 875-9 メゾン福生 1F ☎ 530・1488
11日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎ 557・7995	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551・3243
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川 449 ☎ 551・5456
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

2月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	19日(火)	平成24年10月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成24年8月生まれ	個別健診です。通知はしません。3か月児健診の際、受診票を交付しますので、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成24年5月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成23年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成22年1月生まれ	
備考	◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。 ◆6・9か月児健診は受診票も必要です。		

2月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
6日(水)	BCG	平成24年10月20日～11月7日生まれ	3か月～6か月未満

【受付時間】 午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)
【場所】 保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

○妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターです。
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

医師会だより

生活習慣病に対する食事・運動療法について

生活習慣病の治療の基本は食事と運動です。そこで、今回はこのテーマでお話ししたいと思います。

食事療法では、摂取カロリーを適正にすることがまず重要です。1日に摂るカロリーの目安は、理想体重×(25または30)Kcalで計算できます。理想体重は、身長(m)×身長(m)×22で計算します。通常なら25、労働する場合は30を掛けます。

この目安のカロリーを、3大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質を6:2:2の比率でバランス良く摂ることが大事で、間食はせず、3食きちんと摂ることも必要です。また、食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールを体外に排泄する作用があり、便通を整える意味でも十分に摂る必要があります。飽和脂肪酸は動物性脂質に多く含まれコレステロールを増やす働きをしますが、植物性の油や魚の脂に多く含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを減らす働きを持っています。高脂血症の方は、コレステロールは1日300mg以下(卵1個で235mg)に抑えるようにしましょう。

高血圧の方は、塩分は1日7g前後を目標にして、薄味の習慣をつけるようにしましょう。人が体の脂肪を1Kg減らすのに7,200Kcal消費する必要があります。これは、フルマラソンを2回以上走るのに相当し、日々の食事療法が重要であるということが分かります。

運動は心臓・肺・筋肉の機能を強化するほか、肥満を改善し、血糖や血圧を下げ、また善玉コレステロールを増やす効果があります。しかし、決して無理な運動をする必要はありません。過剰な運動負荷は無酸素運動となって体脂肪の燃焼に効果がないばかりか、かえって乳酸の蓄積を促し、また長続きしません。

私がよく患者さんに指導するのは、ニコニコ運動と言って、笑顔のできる程度の運動です。1日一万歩、時間にして1時間程度の歩行で十分なのです。ただし運動療法を行う場合には、病気の状態によっては勧められない場合もありますので、始める際には必ず主治医の先生とよく相談をして行うようにしてください。

【文責】 津田医師

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

健康コーナーNo. 32 「メタボリックシンドロームを予防しよう！」

不健全な生活の積み重ねは、生活習慣病やメタボリックシンドロームを引き起こします。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、高血圧(収縮期血圧が130mmHg以上または、拡張期血圧が85mmHg以上)、高血糖(空腹時血糖値が110mg/dL以上)、脂質異常(中性脂肪値が150mg/dL以上または、HDLコレステロールが40mg/dL未満)を2つ以上もっている状態がメタボリックシンドロームです。

メタボリックシンドロームは、動脈

硬化を進行させ、生活習慣病の中でも死亡や寝たきり、重い後遺症につながりやすい心臓病や脳卒中などの循環器病、失明や腎不全などの糖尿病の合併症の原因となります。

予防するには、第一に内臓脂肪をためないように心がけることです。内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。

日ごろからごみ捨て、階段の利用など、こまめに動き、基礎代謝を上げるようにしましょう。食事でも腹八分目を心がけ、ゆっくり良く噛み、満腹感を得られるようにします。また旬の食材をバランスよくとることも大切です。 ※季節を問わず、うがい手洗いを忘れずに!

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。