

相談

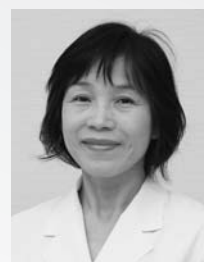
- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。
- 受けられない場合は、各地区のセンターにお問い合わせください。
- 1歳児育児相談、おめでとう相談、赤ちゃんひろば、健康相談は申し込み不要です。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色地区 一色健康センター	吉良地区 吉良保健センター	幡豆地区 幡豆いきいきセンター
1歳児育児相談 育児・歯科相談 母子健康手帳、受診票、歯ブラシ	対22年10月1日～16日生…日10月13日(休) 対22年10月17日～31日生…日10月27日(休) 受午後1時～2時	対22年10月1日～15日生…日10月6日(休) 対22年10月16日～31日生…日10月13日(休) 受午後1時～1時15分 ※場所…吉良保健センター		
おめでとう相談 母乳・育児相談など 母子健康手帳、バスタオル	対生後4か月までのお子さん 日10月6日(休)・20日(休) 受午後2時～4時	対生後4か月までのお子さん 日10月27日(休) 受午後1時30分～3時	対生後4か月までのお子さん 日10月27日(休) 受午後1時30分～3時	対生後4か月までのお子さん 日10月27日(休) 受午前9時30分～11時
赤ちゃんひろば 親子遊びや育児の話、育児相談 母子健康手帳、バスタオル	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日10月20日(休) 受午前9時30分～11時30分	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日10月27日(休) 受午前9時30分～11時	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日10月27日(休) 受午前9時30分～11時	対生後5か月～1歳未満のお子さん 日10月27日(休) 受午前9時30分～11時
健康相談 育児相談…母乳幼児の発達や育児の悩み 母子健康手帳 一般相談…健康や栄養など全般	日10月17日(月) 受午後1時30分～2時30分 ※医師による健康相談は午後2時から	日10月14日(金) 受午前9時30分～11時	日10月3日(月) 受午後1時30分～2時30分	日10月21日(金) 受午前9時30分～11時
多胎児の会 育児相談や母親同士の交流など 初めてのの方は電話で各問合先へ(地区に関係なく参加可)	●さくらんぼクラブ 対多胎児の親子、多胎妊娠中の妊婦 日10月18日(火) 受午前10時～11時30分			
祖父母会 孫の育児をしている祖父母の交流、孫との遊び、育児相談 初めてのの方は電話で吉良保健センターへ	対就園前のお子さんとその祖父母 日10月24日(月) 受午前10時～正午 昼食代(400円程度) ※場所…吉良保健センター			
保健相談 健康に関することの相談全般	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～正午、午後4時～5時	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～正午、午後4時～5時 ※場所…吉良保健センター		
母子健康手帳交付と妊婦相談 母子健康手帳の交付と妊娠中の相談全般 妊娠届出書	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～午後5時。ただし、妊婦相談は正午まで。	日月曜日～金曜日(祝日を除く) 受午前8時30分～午後5時。ただし、妊婦相談は正午まで。 ※場所…吉良保健センター		

市民病院だより ⑥

肥満の予防について

栄養室 室長 永田清子



今年も9月半ばになり、そろそろ食欲の秋が近づいてきました。つつい食へ過ぎて体重が増えた経験のある方も多いのではないのでしょうか。

肥満は、糖尿病や高血圧症などさまざまな生活習慣病の原因にもなります。体脂肪1kgを減らすためには、7千キロカロリを余分にエネルギー消費しなくてはなりません。ウォーキングで消費するには、1日1時間で約150～200キロカロリの消費量です。

1か月以上かかる計算になります。運動だけではなかなか大変です。そこで、食事方法も合わせて考えてみましょう。菓子、ジュースなどの間食や、果物、アルコール、油分の多い食事などを控えることが大切です。また、濃い味付けの料理はついつい食べ過ぎてしまうので、薄味にするよう工夫してみましょう。

生活習慣を見直し、よく体を動かして、腹7分目に食べる。当たり前のようですが、これが肥満予防の原点です。

問合先 市民病院栄養室 (☎56・3171)

問合先

◆地区の割り振り

- 西尾地区…旧西尾市にお住まいの方
- 一色地区…一色町にお住まいの方
- 吉良地区…吉良町にお住まいの方
- 幡豆地区…東幡豆町、西幡豆町、寺部町、鳥羽町にお住まいの方

西尾地区

西尾市保健センター
Nishio Hoken Center
(☎ 57-0661 FAX 54-7866)

一色・吉良・幡豆地区

吉良保健センター
Kira Hoken Center
(☎ 32-3001 FAX 32-3144)



- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。
- 都合により受けられない場合は、1週間前までに各問合先に連絡してください。
- 1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健診の際、希望者にはフッ素塗布を実施します。
- 事前に配布した各健診問診票は記入してきてください。お持ちでない方は連絡してください。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色地区 一色健康センター	吉良地区 吉良保健センター	幡豆地区 幡豆いきいきセンター
4か月児健診 Check-up para crianças com 4 meses de idade 持 母子健康手帳、受診票、バスタオル1枚、替えのおむつ	対23年6月1日～14日生…日10月7日(金) 対23年6月15日～23日生…日10月14日(金) 対23年6月24日～30日生…日10月21日(金) 受午後1時～1時30分 ※第1子のお子さんは午後1時15分までにお越しください。	対23年6月生 日10月26日(水) 受午後1時～1時10分 ☑離乳食教室(前期)も実施します	対23年6月生 日10月12日(水) 受午後1時～1時10分 ☑離乳食教室(前期)も実施します	対23年5・6月生 日10月19日(水) 受午後1時～1時10分 ☑離乳食教室(前期)も実施します
1歳6か月児健診 Check-up para crianças de 1 ano e 6 meses 持 母子健康手帳、受診票、歯ブラシ、替えのおむつ	対22年2月1日～8日生…日10月5日(水) 対22年2月9日～18日生…日10月12日(水) 対22年2月19日～28日生…日10月19日(水) 受午後1時～2時	対22年2・3月生 日10月11日(火) 受午後1時～1時30分	※10月は実施しません。	※10月は実施しません。
2歳児歯科健診 Exame dental para crianças de 2 anos 持 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、替えのおむつ	対21年2月生……………日10月3日(月) 対21年8月生……………日10月24日(月) 受午後1時～2時30分	対①21年2月生 ②21年8月生 日10月14日(金) 受①午後1時30分～2時 ②午後1時～1時30分	対①21年2月生 ②21年8月生 日10月24日(月) 受①午後1時30分～2時 ②午後1時～1時30分	※10月は実施しません。
3歳児健診 Check-up para crianças de 3 anos 持 母子健康手帳、受診票、目と耳のアンケート、歯ブラシ	対20年6月生 日10月4日(火)・11日(火)・18日(火) 受午後0時50分～2時	対20年6月生 日10月18日(火) 受午後0時50分～1時30分	対20年6月生 日10月28日(金) 受午後0時50分～1時30分	対20年6・7月生 日10月21日(金) 受午後0時50分～1時30分
妊産婦歯科健診 Exame dental para gestantes e pós-parturientes 持 母子健康手帳、歯ブラシ ☑マタニティ講座参加者は、午後1時15分までにお越しください	対妊婦、産婦(産後1年以内) 日10月17日(月) 受午後1時30分～2時30分	対妊婦、産婦(産後1年以内) 日10月3日(月) 受午後1時30分～2時30分 ※場所…吉良保健センター		



- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。
- 母子健康手帳を必ず持参してください。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色・吉良・幡豆地区 吉良保健センター
マタニティ講座 内 講座A…妊娠中の生活・妊婦体操、講座B…妊娠中の栄養、調理実習	対妊婦 ①講座A…日10月17日(月) 受午後1時45分～2時 ②講座B…日10月26日(水) 受午前9時45分～10時 用①事前申し込み不要 ②教室開催日の前週の金曜日までに、電話で西尾市保健センターへ。	対妊婦 ①講座A…日10月3日(月) 受午後1時45分～2時 ②講座B…日10月11日(火) 受午前9時45分～10時 用①事前申し込み不要 ②教室開催日の前週の金曜日までに、電話で吉良保健センターへ。
離乳食教室 内 離乳食についての話	対生後4～5か月児の保護者……………日10月5日(水) 対生後6～8か月児の保護者……………日10月19日(水) 受午前9時30分～10時 用教室開催日の前週の金曜日までに、電話で西尾市保健センターへ。	対生後3～4か月児の保護者……………4か月児健診日 対23年3月生まれのお子さんの保護者…………… ………………日10月20日(木) 受午前9時50分～10時 用4か月児健診で申し込みください。健診日以降は電話で吉良保健センターへ。