



乳幼児と健康

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
健康診査	4か月児	22日(水)	13:45~14:30	保健センター	平成19年4月生まれ
	1歳6か月児	28日(火)	13:00~14:00	〃	平成18年1月生まれ
	3歳児一般	21日(火)	13:00~13:45	〃	平成16年2月生まれ
	2歳児歯科	23日(木)	9:00~9:45	〃	平成17年3月生まれ
	3歳児歯科	23日(木)	13:00~13:30	〃	平成16年7月生まれ
健康相談	すくすく歯っぴい	30日(木)	13:00~13:30	〃	平成18年8月生まれ
	乳幼児健康相談	30日(木)	14:00~15:00	〃	希望者
	発達相談	要予約	お子さんの行動や発達などの相談	〃	希望者
	ことばの相談	要予約	発音などの言葉の相談	〃	希望者
遊びの教室	親子なかよし教室	9日(木)	13:30~14:00	野栄農村環境改善センター	主に2~4歳児の親子

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118



乳幼児予防接種

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
集団予防接種	ポリオ	3日(金)	13:30~14:30	保健センター	生後3~12か月未満または90か月未満の未接種者
	B C G	7日(火)	13:30~14:30	〃	生後3~6か月未満。三種混合を1回または2回終了した方
個別予防接種	三種混合	通常の診察時間 (一部指定曜日・時間あり)	指定医療機関	平成19年5月生まれ。90か月未満の未接種者	
	麻しん・風しん混合(MR)期		〃	平成18年8月生まれ。(生後12か月から24か月以内)	
	麻しん・風しん混合(MR)期		〃	小学校就学前のお子さん	
	麻しん・風しん(単独ワクチン)		〃	MRの第1期の対象者で麻しんまたは風しんどちらかにかかった人	

持参する物... 母子健康手帳 予診票 問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118
B C G接種は接種期間が短いので(生後6か月まで)接種漏れの無いように注意してください。



成人健康相談

日程	受付時間	場所	備考
9日(木)	9時~11時	保健センター	健康手帳をお持ちください。
16日(木)		野栄福祉センター	

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118



禁煙サポート

受付期間	対象	場所	内容
月曜日~金曜日 8時30分~17時15分	1か月以内に禁煙を 始めたい人	保健センター 野栄福祉センター	面接相談 (初回30分程度、呼気中CO濃度、 尿検査によるニコチン依存度のチェックなど)

面接は参加者の希望日時を伺います。申し込み・問い合わせ先...健康管理課☎73-1200



休日当番医

期日	内科医	外科医
5日(日)	鈴木医院(椿)☎72-0012	匠瑳外科医院(八日市場イ)☎72-0178
12日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉)☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉)☎72-1131
19日(日)	城之内医院(東小笹)☎72-4511	匠瑳市民病院(八日市場イ)☎72-1525
26日(日)	野澤医院(八日市場イ)☎73-2245	東陽病院(横芝光町宮川)☎84-1335

診療時間は8時30分~17時 都合により、急きよ当番医が変更になる場合がありますので、医療機関へ行く前に必ず消防署に確認してください。 問匠瑳市横芝光町消防組合☎72-0119



夏の夕べのお楽しみ会（八日市場保育所）

区分	実施日	時間	場所（問い合わせ）
つどいの広場 （親子同士の交流・子育て相談）	月、水、金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	野栄福祉センター 2階 （福祉課 ☎73 0096、保健福祉室 ☎67 3118）
野栄福祉センターの和室開放 （畳40畳のスペースで遊べます）	7、14、21、23、 28、30日	10:00～11:30	野栄福祉センター和室 （保健福祉室 ☎67 3118）
ドリームキッズ （本の読み聞かせや人形劇など）	25日（土）	10:30～11:00	野栄農村環境改善センター和室 （若林幸恵 ☎67 5965）
チューリップキッズ （広い和室で子どももママもリラックス）	7日（火）、21日（火） 28日（火）	10:00～11:30	野栄福祉センター和室 （保健福祉室 ☎67 3118）
子育て広場 （親子同士の交流・子育て相談）	7日（火） 21日（火）	10:00～11:30	八日市場公民館第一講座室 （福祉課 ☎73 0096）
園庭開放 （それぞれの園で企画があります）	水曜日	10:00～11:00	八日市場保育所 ☎72 0728
	土、日曜日以外	10:00～11:00	豊和保育所 ☎74 0344
	21日（火）	9:30～11:00	吉田保育所 ☎72 0668
	水曜日	10:00～11:00	豊栄保育所 ☎72 0676
	土、日曜日以外	10:00～11:00	飯高保育所 ☎74 0782
	9日（木）	10:00～11:30	椿海保育園 ☎72 2323
	14日（火）	10:00～11:30	共興保育園 ☎72 4400
	9日（木）、23日（木）	9:30～11:00	平和保育所 ☎73 1544
	火曜日 雨天中止	9:30～10:45	匠瑳保育園 ☎74 0123
	木曜日（16日を除く）	9:30～11:00	栄保育園 ☎67 2872
	水曜日（15日を除く）	9:30～11:00	東保育園 ☎67 5150
	金曜日	9:30～11:00	のさか幼稚園 ☎67 4633
ふれあい保育 （園児と交流・行事参加）	16日（木）	10:00～11:30	共興保育園 ☎72 4400
みんなの広場 （親子で遊ぼう）	9日（木）	9:30～11:00	あかしあ幼稚園 ☎73 1515

病（病）と治療あれこれ

メタボリック シンドロームって？ どう治療するの？

匠瑳市民病院・内科
診療部長 宇田 毅彦

メタボリックシンドロームでは内臓脂肪が多く、これが動脈硬化を進める原因になっているとこれまでお話ししてきました。メタボリックシンドロームの治療は、この内臓脂肪を減らすことがまず目標となります。内臓脂肪は摂取した栄養が過剰である場合容易に増加します。ですから、摂取カロリーをできるだけ減らし（食事療法）運動や労働でエネルギーを消費する（運動療法）ことが治療の柱となります。

ただ、カロリー制限とひと口に言われても、自分にとってどのくらいのカロリーが一日に必要なのかが分らなければ減らしようがありませんね。必要なカロリーは人によってまちまちで、主にその人の職業と標準体重によって決まっています。

決まった労働もなく家庭内生活が中心の人は体重1キロ当たり25キロカロリー。サラリーマンや主婦、我々医師や看護師は30キロカロリー。農夫や漁師、建設作業員などは35キロカロリーがそれぞれ必要でそれに皆さんの標準体重（現在の体重ではありません）をかけたものが一日必要カロリーということになります。例えば、標準体重が50キログラムの主婦ならば、一日必要カロリーは1500キロカロリーですので、

それ以上摂った場合は過剰エネルギーとなり脂肪として蓄積されます。9キロカロリーは脂肪1グラムに相当しますので、毎日150キロカロリー（ご飯茶碗軽く一杯またはショートケーキ約半分）過剰に摂取した場合、1年で6キログラムの脂肪が増加します。



このように肥満を防ぐためには摂取カロリーを守る事が大切なのですが、すでに肥満がある方の場合は減量の必要がありますので、摂取カロリーを1日必要以下に減らさなければなりません。食事摂取量を計算する上で必要となる各食品のカロリー値についてはここでは省略しますが、これらの情報が載っている本も市販されていますので、参考にして実践してみてください。次回は運動療法を中心にお話しします。