



## 乳幼児と健康

乳幼児医療費助成制度が拡大されます  
10 / 1 から乳幼児医療費助成制度の一部が改正され、医療費（通院）助成が4歳未満児まで拡大されます。  
問健康管理課 ☎73 - 1200

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
健康診査	4か月児	26日(水)	13:45~14:30	保健センター	平成19年5月生まれ
	1歳6か月児	28日(金)	13:00~14:00	〃	平成18年2月生まれ
	3歳児一般	4日(火)	13:00~13:45	〃	平成16年3月生まれ
	2歳児歯科	20日(木)	9:00~9:45	〃	平成17年4月生まれ
	3歳児歯科	20日(木)	13:00~13:30	〃	平成16年8月生まれ
健康相談	すくすく歯っぴい	11日(火)	13:00~13:30	〃	平成18年9月生まれ
	乳幼児健康相談	11日(火)	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	13日(木)	9:30~10:00	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	12日(水)	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	14日(金)	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6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9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 〃 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
6日(木)	9時~11時	保健センター	健康手帳をお持ちください。
13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(17・24日除く) 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...健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

期日	内科医	外科医
2日(日)	檜垣内科循環器科医院(八日市場イ) ☎73-2552	はしば医院(今泉) ☎67-5720
9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
16日(日)	藤田病院(八日市場ホ) ☎72-0308	伊藤医院(八日市場ホ) ☎72-0261
17日(月)	福島医院(八日市場イ) ☎72-0175	さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891
23日(日)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
24日(月)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891
30日(日)	かわて医院(横須賀) ☎72-3000	匠瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178

診療時間は8時30分~17時 都合により、急きょ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

# 健康 福祉



## 子育て支援情報



夏はやっぱりプール！（吉田保育所）

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）	4、6、11、18、20、 25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）	今月はお休みです		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）	4、11、18日	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）	4日（火） 18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
	4日（火）\ 18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
	19日（水）	10:00～11:30	椿海保育園 ☎72 2323
	11日（火）	10:00～11:30	共興保育園 ☎72 4400
	6日（木）\ 13日（木）	9:30～11:30	須賀保育園 ☎72 2312
	13日（木）\ 27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	9:30～11:00	栄保育園 ☎67 2872
	水曜日	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
みんなの広場 （親子で遊ぼう）	3日（月）\ 21日（金）	9:30～11:00	あかしあ幼稚園 ☎73 1515
運動会	19日（水）	9:30～14:00 （種目参加10:00前後）	須賀保育園 ☎72-2312 会場は野栄ふれあい公園（雨天時：野栄アリーナ）
	22日（土）	9:00～12:00 （種目参加10:00前後）	平和保育所 ☎73-1544 会場は保育所園庭（雨天時：25日）
	29日（土）	9:00～11:30 （種目参加10:00前後）	共興保育園 ☎72 4400 会場は保育園園庭（雨天時：共興小学校体育館）

### 病 気 と 治 療 あ れ こ れ

## メタボリック シンドロームって？

続・どう治療するの？

匠瑳市民病院・内科  
診療部長 宇田 毅彦

最終回の今回はメタボリックシンドロームの運動療法についてお話しします。

繰り返しになりますが、メタボリックシンドロームでは内臓脂肪を減らすことが大切です。前回お話ししたように食事療法によって脂肪を減らすことはできますが、運動療法を併用することによってさらに脂肪を燃焼させ、また筋肉量を増やすことができます。筋肉量が多いほど基礎代謝量が増え、摂取カロリーが消費されやすくなります。

運動療法の、その1回ごとの脂肪減少効果はそれほど多くはありません。例えば、55キロの女性が30分ウォーキング（普通の歩行）しても10グラム程度しか減りません（約90キロカロリーの消費）。しかし毎日続ければ一年間で3.5キログラム減量することができます。まさに「ちりも積もれば…」で、続けることが大切なのです。

運動には脂肪燃焼のほかにインスリン抵抗性の改善（インスリンの効果を高める）、HDLコレステロールの増加、血圧の低下などの良い効果もあり、まさにメタボリックシンドロームにうってつけの治療方法です。

実際の運動の種類にはウォーキングのほかにジョギング、水泳、サイクリング、ラジオ体操などがありますが、気軽に続けることが大切ですので、特

殊な設備や器具を必要とする運動はお勧めできません。

運動の強度は強いほど消費カロリーは増えますが、年齢や身体の状態によっては逆に健康を害することもありますので、過激な運動は避けましょう。自分にとって適した運動の強度は運動中の脈拍数を見ることによっておおよそ判断することができます。例えばウォーキング中に立ち止まり脈を取り、1分間の脈拍数（実際は15秒数えて4倍します）が40歳代なら120、60歳代なら110を超えない程度の強さが適当と考えられます。

6回にわたってメタボリックシンドロームのお話しをしてきました。なにより大切なことは継続した治療を心掛けることです。将来の大病を防ぐために皆さん頑張ってください。