

こんにちは！保健婦です

世の中の女性の多くが「私は太っている」と思っています。特に思春期の女性は太ることに敏感で、する必要もないのに、無理にダイエットをしてしまう傾向があるようです。

反対に、本来ならばダイエットが必要なのに、「大丈夫」と笑いとばしてしまいう人も見受けられます。

はたして、自分にダイエットは必要か——まず、次の計算で自分の理想体重をだしてみましよう。

理想体重(身長)×22

例えば、身長160cmの人ならば
1.6×1.6×22=56kgになります。
この体重からプラス・マイナス10%(5kg)の範囲ならば

お誕生おめでとう

2月21日から3月20日まで届け出分



御苑 遥香ちゃん

遥香は足の力が強く、気がつくとも布やふんをよく蹴っています。健康で、思いやりのある子に育ってほしいですね。

【田：喜代美さん談】

氏名	保護者	地区
御苑 遥香	信 一	鳥 喰 沼
越川 美穂	信治郎	南 部 2
東海林 知宜	守	栗 山 4
五木田 桃香	武	大島団地
萩原 竜司	誠	谷 台
印東 優花	栄 一	鳥喰新田
林 絵里奈	貴 夫	牛 熊
石井 玲菜	浩 貴	鳥喰新田

あなたは肥満？



ようどいい体重となります。もし、プラス20%(67kg)以上あったら、明らかな太りすぎです。この他に、皮下脂肪の厚さ(量)を調べることも必要です。体重は重い、実は筋肉質だった

という事もあるからです。体内の脂肪量は、機械を使って簡単に調べる事ができます。平成7年度には、町でもこの機械を利用できる機会も設ける予定です。

また、適度の運動も必要です。週1〜2回のバレエやテニスなども毎日続けられるウォーキングをお勧めします。バランスのとれた栄養と適度な運動は、肥満予防だけではなく、健康づくりに役立ちます。

環境衛生課保健婦 小関 章子

さて、計算の結果はいかがでしたか？
ダイエットが必要だった方も必要なかった方も、自分の生活をチェックしてみましょう。太るといけないと、一食ぬいたりお菓子を食べたかわりにごはんを減らしたりしていませんか？
偏った栄養のとり方では、かえって太ってしまったたり、成人病を招くおそれもあります。栄養のバランスがくずれないように、6つの基礎食品の全てをまんべんなくとるよう心掛けましょう。

休日当番表

と き	内 科 系	外 科 系
4月2日	柳川医院〔横芝町〕 TEL②0314	斉藤クリニック〔東金市〕 TEL0475③1110
4月9日	高根医院〔芝山町〕 TEL⑦0017	東金整形外科〔東金市〕 TEL0475③8002
4月16日	原田医院〔芝山町〕 TEL⑦0056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL0475⑦8800
4月23日	伊藤医院〔成東町〕 TEL0475②2508	大平医院〔松尾町〕 TEL③6012
4月29日 (祝)	高橋医院〔成東町〕 TEL0475②2450	東葉クリニック〔東金市〕 TEL0475③3311
4月30日	石橋医院〔成東町〕 TEL0475②2117	とよだ整形外科〔成東町〕 TEL0475②7800
5月3日 (祝)	鈴木医院〔山武町〕 TEL0475②1002	高根病院〔芝山町〕 TEL⑦1133
5月4日 (祝)	宇井医院〔蓮沼村〕 TEL0475②2522	両総病院〔東金市〕 TEL0475②2700
5月5日 (祝)	小松医院〔山武町〕 TEL0475②2166	九十九里病院〔九十九里町〕 TEL0475⑦8282

寄 贈

福祉のために役立ててくださ
いとサビア横芝テナント会より、
軽自動車一台の寄贈がありがまし
た。



会を代表して田子一雄さん(本町)から目録が

あ と が き

*春は、別れと出会いの季節です。今年ひどく悩まされた花粉症とも、もうすぐでお別れ...。これからは桜の花が咲き、心地よい風が頬をなでて気分も爽快！新しい生活が始まる方もそうでない方も、気持ちを新たに出发。何かいいことがあるかもしれないですね。

*広報4月号から表紙を変更し、「くらしのカレンダー」を作成しましたが、いかがでしょうか？みなさんのご意見・ご感想をお待ちしております。

【S】