

こんにちは！保健婦です

「生活習慣病」という言葉も皆さんの間にだいぶ浸透してきたことと思います。「そういうえば住民健診の時〇〇保健婦にさるんざん言われたなあ」と思っている方もいらつしやるのではないのでしょうか。

生活習慣病の発病の原因は、栄養の偏り、睡眠不足、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などの悪い生活習慣が積み重なってジワジワと、体をむさぼっていきます。だから発病してからでは遅いのです。

では、毎日の生活が健康であるかどうかを自分で知る簡単な目安は——昔から言われる「快食」「快眠」「快便」の他、気持ちよく運動しているか「快動」

お誕生おめでとう

12月21日～1月20日届け出分



宇井歩望ちゃん

面倒見のいいお姉ちゃん、お兄ちゃんに相手してもらって、よく笑い、よく動き元気一杯です。【母：さおりさん】

氏名	保護者	地区
宇井 歩望	光 男	大島団地
押尾 直輝	輝 彦	鳥 喰 下
若梅 美空	馨	栗 山 4
白井 里実	久 也	リバーサイド
田中 ひかる	貴 彦	新 青
成田 彩菜	賢 一	栗 山 2
三木 康裕	潔	鳥 喰 下

お詫びと訂正

1月号で紹介した母子福祉推進員の大木ミキ子さんは正しくは大木キミ子さんでした。お詫びして訂正します。

「体重計、のってわかる生活習慣」
2/1～7は、生活習慣病予防週間



重計!!
皆さんは毎日測り、チェックしていますか？体重計にのるのが怖くて、いつのまにかの事

保健福祉課保健婦 宇井 教恵

を忘れてはいませんか？
では、ここで肥満度の計算方法をお教えします。BMIといつて病気になるやすさを表す肥満度の指標です。
BMI(体重kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIの判定
・やせ 19・8未満
・普通 19・8～24・1
・やや肥満 24・2～26・3
・肥満 26・4以上
又、BMI 22の時がもつとも病気になるににくいのです。では、標準体重の出し方は：
標準体重(身長(m)×身長(m)×22)です。
肥満もやせも発病の原因となつてきます。今からでも遅くはありません。五つのものさしを目安に標準体重を維持できるように体重計にらめっこしていきましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
2月7日	大網小児クリニック(大網白里町) TEL0475⑦7405 高橋医院(成東町) TEL0475②2450	古川医院(成東町) TEL0475②2202
2月11日(祝)	秋葉医院(東金市) TEL0475②2039 鈴木医院(山武町) TEL0475②1002	てらし整形外科(大網白里町) TEL0475⑦7500
2月14日	九十九里病院(九十九里町) TEL0475②8282 石橋医院(成東町) TEL0475②2117	大網整形外科(大網白里町) TEL0475⑦3611
2月21日	板倉医院(大網白里町) TEL0475⑦6174 宇井医院(蓮沼村) TEL0475②2522	山崎医院(横芝町) TEL②0561
2月28日	今井医院(東金市) TEL0475②0276 小松医院(山武町) TEL0475②2166	座間泌尿器科医院(東金市) TEL0475②2266
3月7日	いしだ医院(大網白里町) TEL0475②1000 あきば病院(蓮沼村) TEL0475②3711	斎藤クリニック(東金市) TEL0475②1110

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
◎問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475⑤4137へ。
◎東陽病院は、2月14日が当番医になっていきます。
診療時間は9時から17時ですので、事前に電話連絡をお願いいたします。

2月のこよみ

4日	あしたばの会(文化会館)	27日	小学生綱引き大会(海洋センター)
5日	1才6ヵ月児健診	28日	生涯学習フェスティバル(文化会館)
6日	家庭教育学級(文化会館)		
10日	灰回収		
17日	三種混合マザーズクラス(文化会館)		
18日	三種混合マザーズクラス(文化会館)		
19日	三種混合(文化会館)		
24日	灰回収		
25日	マザーズクラス(文化会館)		
26日	乳児健診(文化会館)		

