

## メタボリックシンドローム 予防の心がけ

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防をするため、今月は運動と食生活についてお伝えします。

### \*運動を取り入れる

運動は手軽に始められるウォーキングがお勧めです。まずは、今より1,000歩（約10分）増やしましょう。（10分間、活動した時のエネルギー消費量については下記表参照）

### \*規則正しい食生活を送る

- ① 欠食しない
  - ② 食事に主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をできるだけ揃える。一食で揃わなかったら、その分は次の食事で補いましょう。
  - ③ 毎日、牛乳・乳製品、果物を摂る。これら三つを心がけ、食べ過ぎないように一口ごとに良く噛んで食べ、その他間食やお酒の量にも注意しましょう。
- 生活を振り返り、無理なく長く続けられそうなものを意識し生活しましょう。

### 保健の掲示板

#### ●健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
3/13(木)	2歳児歯科健診	平成17年11月～12月生まれ	午前9時～11時
3/25(火)	乳児相談	平成19年5月～6月生まれ	午後1時15分～2時15分
4/7(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時30分～4時
4/10(木)	1歳6ヶ月健診	平成18年8月～9月生まれ	午後1時15分～2時15分

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

#### 運動を10分間行ったときの体重別エネルギー消費量(kcal)のめやす

種類	体重				
	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
普通歩行	27	32	37	42	48
やや速足 (分速94m程度)	33	39	46	53	59
屋内の掃除	27	32	37	42	48
風呂掃除	33	39	46	53	59
軽い体操(家で)	31	37	44	49	56

## 休日当番医

※時間 9時～17時（東陽病院は8時30分～17時15分）

とき	内科系			外科系	
3/16(日)	うじはらクリニック(大網) 0475(73)3320	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	古川医院(山武) 0475(82)2202	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
3/20(木)	おぐらクリニック(東金) 0475(50)9720	高橋医院(山武) 0475(82)2450	さくらクリニック(横芝光) (84)4333	東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475(73)7011	東葉クリニック(匝瑳) (73)3311
<b>東陽病院 (84)1335</b>					
3/23(日)	高橋医院(九十九里) 0475(76)3101	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	越川医院(横芝光) (84)0103	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	
3/30(日)	古川クリニック(九十九里) 0475(76)1588	宇井医院(山武) 0475(86)2522	佐藤クリニック(匝瑳) (73)5567	山崎医院(横芝光) (82)0561	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
<b>東陽病院 (84)1335</b>					
4/6(日)	富塚内科(大網) 0475(72)7511	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711	城之内医院(匝瑳) (72)4511	座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266	
4/13(日)	岡崎医院(東金) 0475(52)3313	鈴木医院(横芝光) (82)0126	鈴木医院(匝瑳) (72)0012	季美の森整形外科(大網) 0475(70)8951	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

2/11

## 第38回山武都市駅伝競走大会



山武市蓮沼内周回コースで健脚を披露！  
横芝光町代表選手のみなさんお疲れさまでした。



さえ  
三絵ちゃん(3歳)  
飯島 孝夫さん(芝崎)

シャッターチャンス

すくすく  
ギャラリー

かけっこや砂遊びが大好き  
いつもニコニコ元気いっぱいです。