

★ダイエットの心得★

あなたが本当に太り過ぎなら、成人病予防のためにも、ダイエットを始めましょう。減量ペースは、1か月に2~4キロが適当です。極端に食事量を減らしたり、肉や魚を食べない菜食主義の減量も危険です。たんぱく質やビタミンなどが不足しないようにバランス良く食べながら減量しましょう。

1 欠食をせず、1日3食
バランス良く食べる。



2 夕食は軽めに、就寝3時間前までに終わらせる。



3 意志が弱い人は、友人に
ダイエット宣言をする。



4 見える所にお菓子など、
食べ物を置いておかない。
お菓子は買ってこない。



5 ストレスは、食わずに
運動で発散する。



6 食事記録と体重記録をつ
ける。

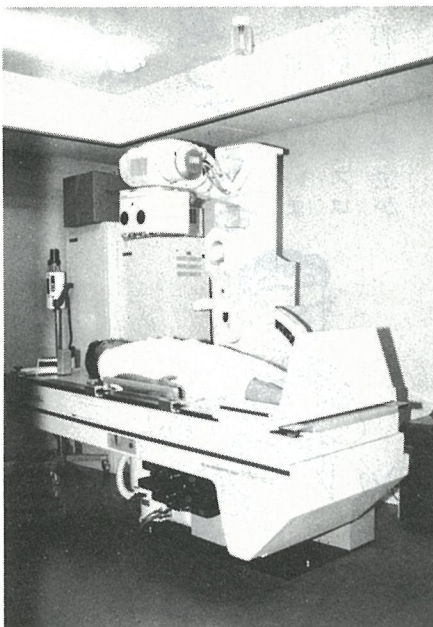


東陽病院では、年金積立金還元融資を受け、X線テレビ装置を更新しました。
この装置は、消化器系の透視撮影のほか、造影剤を使用するレントゲン検査等、多目的に使用され診断・治療に大きな力を発揮しています。

X線テレビ装置を
更新

東陽病院だより

▼ 集団検診にも活躍するX線テレビ



みなさんの病院です
気軽にご利用下さい

男						女					
身長	やせすぎ	やせぎみ	ふつう	太りすぎ	太りすぎ	身長	やせすぎ	やせぎみ	ふつう	太りすぎ	太りすぎ
160	47.9	51.4	55.6	60.2	64.6	150	40.5	43.7	47.6	51.8	55.9
164	50.2	53.9	58.3	63.1	67.8	154	42.3	45.7	49.7	54.2	58.5
168	52.6	56.5	61.1	66.1	71.0	158	44.2	47.8	54.0	56.6	61.1
172	55.1	59.2	64.0	69.3	74.4	162	46.2	49.9	54.3	59.2	63.9
176	57.8	62.0	67.1	72.7	78.0	166	48.3	52.2	56.8	61.8	66.7
180	60.5	65.0	70.4	76.2	81.8	170	50.5	54.5	59.3	64.6	69.7
20歳代						20歳代					
160	50.1	53.9	58.5	63.5	68.3	150	42.0	45.4	49.5	54.0	58.1
164	52.1	56.1	60.9	66.1	71.1	154	43.8	47.3	51.6	56.3	60.9
168	54.2	58.4	63.3	68.7	74.0	158	45.6	49.3	53.8	58.7	63.5
172	56.4	60.7	65.9	71.5	76.9	162	47.6	51.5	56.1	61.3	66.3
176	58.7	63.2	68.5	74.4	80.0	166	49.6	53.6	58.4	63.9	69.1
180	61.1	65.7	71.3	77.4	83.3	170	51.7	55.9	61.0	66.6	72.0
30歳代						30歳代					
160	49.3	53.2	57.8	62.9	67.9	150	43.6	47.1	52.0	57.0	62.0
164	52.0	56.1	61.0	66.4	71.6	154	45.8	49.7	54.5	59.8	65.0
168	54.8	59.1	64.3	70.0	75.6	158	48.0	52.1	57.2	62.7	68.1
172	57.8	62.1	67.9	73.9	79.7	162	50.3	54.7	59.9	65.7	71.4
176	61.0	65.8	71.6	77.9	84.1	166	52.7	57.3	62.8	68.9	74.9
180	64.3	69.1	75.5	82.2	88.7	170	55.3	60.1	65.9	72.2	78.5
50歳代						50歳代					

育児講演会のお知らせ

テーマ 「子どもをたくましく育てる親の役割」
講師はNHK「ことばの教育相談」にも出演しました、県立東金養護学校 校長 佐藤忠男先生です。

日時 11月2日(木) 午後1時30分～
会場 町民会館大ホール
対象 どなたでも結講です。