3月の健康カレンダー

会場：保健センター

名　称	と　き	受付時間	対象、持ち物など（※母子手帳）
母子手帳の交付と妊婦相談 （希望者は歯科健診も可）	15日㈮ 29日㈮	初妊婦　午後1時15分～1時30分 経妊婦　午後1時30分～3時 妊婦歯科希望者は2時15分まで	妊娠届出書を交付された方
妊婦歯科健診と歯科相談	15日㈮ 29日㈮	午後2時～2時15分	（※）
パパママ教室2回目〈予約制〉	16日㈯	午前9時30分～40分	子育てハンドブック（※）
母乳相談〈予約制〉	21日㈭	午後1時30分～3時30分	妊婦さん：妊娠中のお手入れの話、個別相談（※） 産婦さん：母乳の与え方（※）
子育て相談	25日㈪	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます（※）
もぐもぐ教室（離乳食前期）	21日㈭	午前9時50分～10時	5～6カ月児（※）
カミカミ教室（離乳食後期）	13日㈬		9～10カ月児（※）
2歳児教室（のびのび教室）	8日㈮	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	1日㈮	午後1時～2時	1歳2～3カ月児　フッ素塗布（700円）、歯ブラシ（※）
2歳児歯科健診とフッ素塗布	15日㈮ 29日㈮	午後1時～1時30分	2歳～2歳3カ月児
4カ月児健診とBCG予防接種	14日㈭ 28日㈭	午後0時50分～1時40分	予診票（※）
三種混合予防接種 （ジフテリア・百日せき・破傷風）	11日㈪ 13日㈬ 18日㈪ 25日㈪	午後1時20分～2時20分	
四種混合予防接種 （ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）			
ポリオ予防接種 （不活化ワクチン）	6日㈬・22日㈮ 27日㈬		

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

ウォーキング会

名　称	と　き	集合時間	集合場所	雨天時
蒲南コースを歩こう会	4日㈪	午前9時30分	本町公園（蒲南小の北東側）	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	11日㈪	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前	中止
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日㈯	午前9時30分	西浦公民館	中止

◎この会は、自主グループ「健康づくりいっしょにやろまい会」が主催しています。どなたでもご参加ください。

健康インフォメーション

3月1日（金）～8日（金）は「女性の健康週間」です

病気にも男女差があり、女性に多い病気には関節症、甲状腺炎、高脂血症などがあります。また、年齢によっても発症する病気が異なります。思春期はやせ嗜好が広まり貧血を起こしたり骨密度に影響を及ぼします。また、やせている方は妊娠時に低栄養で胎児に影響することもあります。更年期にはほてり・発汗などさまざまな不調が現れやすく、閉経後は高血圧・高脂血症・骨粗しょう症などになりやすい傾向があります。

若いころから健康に関心を持ちましょう。楽しめる運動習慣を持ち、適正体重をチェックするなど生活の中で健康づくりをすすめましょう。

○体格を知ろう（BMIの求め方）

BMI：体格指数、肥満の判定基準

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※妊娠中の方は妊娠前の体重

○適正体重を知ろう

身長（m）×身長（m）×22＝理想体重（kg）

〈BMIの判定基準〉

やせすぎ	18.5未満
ふつう	18.5～25未満
肥満	25以上

がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。受診票をご希望の方はご連絡ください。