

# 3月の健康カレンダー

ところ：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	5・12・19・26日㊤	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室(予約制)	3日㊤	午前9時20分～9時30分	妊婦さんとその夫、体操のできる服装(※)
子育て相談	1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)	15日㊤	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	14日㊤		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	19日㊤	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生月児(※)
2歳児教室	9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 ☆	2日㊤	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	16日㊤	午後0時50分～1時45分	2歳～2歳3カ月児 フッ素塗布(無料)、 歯ブラシ(※)

◎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。 ☆ 個別通知します

名称	とき	対象(持ち物)	ところ
健康相談・栄養相談・歯科相談 <予約制>	23日㊤	午前9時～正午 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健センター
健診結果活用セミナー <予約制>	18日㊤	午前10時～正午 どなたでも(筆記用具・タオル・健診結果)	西部公民館

名称	とき	集合時間	集合場所など(雨天中止)
蒲南コースを歩こう会	5日㊤	午前9時30分	商工会議所
みんなで楽しく無理なく 三谷歩こう会	12日㊤	午前9時	若宮公園時計塔前 ノルディックウォーキング
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	31日㊤	午前9時30分	名鉄こどもの国駅

## 知っ得講座！健康情報

### 適正体重を保ちましょう！

肥満が問題にされがちですが、やせも健康を考えたとき問題になります。特に女性のやせは、骨粗しょう症、妊娠・出産などに悪影響を与えたりと言われており、適正体重を保つことが大切になってきます。

#### ①やせ型女性は増えているの？

平成28年国民健康・栄養調査によると、20歳代女性の約5人に1人がやせているという結果が出ています。蒲郡市のヤングエイジ健診の所見でも、やせが1位となっています。

#### ②あなたは適正体重？

BMI(体格指数)は、体重と身長を用いて肥満度を出すことができます。



#### BMIで体格をチェック！

体重(キログラム) ÷ [身長(メートル) × 身長(メートル)]

BMI判定基準	
～18.4	やせ
18.5～24.9	標準
25～	肥満

#### ③規則正しい生活改善を！

健康な体をつくるには、1日3食の食事をしっかりとることです。間違ったダイエットは危険です。自分の体型を知り、正しい体重コントロールを心がけましょう。また、短い時間でも運動習慣を身につけることで代謝がよくなり、健康づくりにつながります。

3月1日～8日は、  
女性の健康週間！



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。

#### 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医(テレホンガイド) ☎ 67♦2828  
休日急病診療所 ☎ 67♦2555  
休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎ 69♦8020