

健康相談

*相談担当 保健相談…保健師 栄養相談…栄養士
 歯科相談…歯科衛生士

*平成21年度施設検診または人間ドック検診受診者の方への事後指導も合わせて実施しますので、結果通知書をお持ちのうえ来所ください。

実施日	場所	受付時間	内容
2月1日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・歯科相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		
2月22日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・栄養相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		保健相談・歯科相談
	東和保健センター		保健相談

育児教室

(二本松地域) ◎問い合わせ…子育て支援センター ☎(23)0415

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
育児のひろば(毎水曜)	3日、10日、24日 9:30~11:30	子育て支援センター(二本松保健センター2階)	2歳児からの親子対象
育児講座	17日(水)		おやつ作り(限定20組・要予約)
親子教室(毎金曜)	12日、19日、26日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	25日(木) 13:00~14:30		小児科医によるセミナー・相談

(安達地域) ◎問い合わせ…健康増進課 ☎(55)5110

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
おひさまクラブ(木曜)	4日、18日、25日 10:00~11:30	安達保健福祉センター	年齢制限なし(保護者同伴)

(安達地域) ◎問い合わせ…あだち保育園 ☎(61)3290

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30~13:30	子育て支援センター	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	23日(火) 10:00~11:00	(あだち保育園内)	親子で体操しよう

(岩代地域) ◎問い合わせ…小浜保育所 ☎(55)2124

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30~13:30	子育て支援センター	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(毎木曜)	4日、18日、25日 10:00~11:30	(小浜保育所内)	ままごと遊び、かくれんぼ遊び、おひなさま作りなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉課 ☎(66)2500

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ(第1・3水曜)	3日、17日 10:00~	東和保健センター	お話し会、お昼ご飯作り

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス

内臓脂肪を減らしメタボリックシンドロームを予防しましょう!

ご自分の腹囲が何cmあるかご存知でしょうか?男性で85cm以上・女性で90cm以上の方は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の危険性が高いといわれています。

腹囲1cm減らすことは約1kgの内臓脂肪を減らすことに相当し、そのためには約7千kcalのエネルギーを消費しなければなりません。1か月に1kgの減量を目指すなら

1日当たり約230kcal減らす必要があります。運動量の増加や食習慣の改善で無理なく消費することが大切です。

100kcalに相当する運動

速歩24分、歩行32分、掃除機かけ27分(体重60kgの方の場合)

100kcalに相当する食事

ご飯軽く1杯(120g)、マヨネーズ大さじ1杯、まんじゅう1個、缶コーヒー1本(250g)、日本酒1合、リンゴ1個(200g) 安全な減量のペースは、1か月あたり

1~2kg以内です。無理せず、継続しましょう。

メタボリックシンドロームとは

お腹まわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・血圧高値・脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のこと。それぞれの値が「異常」とみなされるレベルではなくても「やや高め」が重なることで動脈硬化が進み、放っておくと心臓病や脳卒中・糖尿病合併症など、命に関わる重篤な疾病につながる危険性が高まります。

RENEW! あだたら高原スキー場

手ぶらdeバック(シニア:50歳以上、小人:小学生)

好評発売中

	平日	土日祝日	利用案内
大人	6,500円	7,000円	一日券+レンタルスキーセットまたはボードセット+レンタルウェアセット
シニア	5,500円	6,500円	
小人	5,000円	5,000円	

お得なセット1日券 他にもあり!

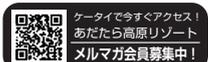
1日券回数券(1日券6枚セット) 18,000円 ※平日・土日祝日共通



ゴールドラインリフト(ペアリフト・760m)登場!!

- ゴールドラインリフト中間降り場からは1,000mの緩斜面、お子様も安心のゆったり滑走をお楽しみいただけます!
- 小人1日券1,500円、未就学児無料!

二本松市奥岳温泉 あだたら高原富士急ホテル TEL0243-24-2246 www.adatara-resort.com/



ケータイで今すぐアクセス!
あだたら高原リゾート
メルマガ会員登録中!

休日当番医

▽診療時間／(9:00～17:00)

昼休み／(12:00～14:00)

★印は正午まで。

④印は、診療科目に小児科の表示がある医療機関

※急な場合を除いて、診療が終了する間際でなく、できるだけ時間に余裕を持って受診願います。

なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。



2月7日(日)	(医)かさい小児科クリニック④	油井	☎22-8800
	桑島耳鼻咽喉科医院	若宮	☎23-3387
	いしわたクリニック	本宮市荒井	☎63-2826
2月11日(木)	土川内科小児科④	槻木	☎22-6688
	(医)静心会 斎藤医院	若宮	☎22-0036
	(医)慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎33-2721
2月14日(日)	(医)佐藤内科胃腸科医院④	油井	☎22-0174
	さくらクリニック	藤之前	☎62-3931
	(医)渡辺クリニック	本宮市高木	☎34-3311
2月21日(日)	(医)森小児科医院④	郭内	☎22-3215
	本田レディースクリニック	本町	☎22-0301
	(医)広仁会 金子医院④★	小浜	☎55-2343
	(医)坂本クリニック	本宮市本宮	☎34-1188
2月28日(日)	佐久間内科小児科医院④	本町	☎22-0570
	(医)外科胃腸科肛門科原医院	若宮	☎23-2111
	(医)慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎33-2721
3月7日(日)	(医)かさい小児科クリニック④	油井	☎22-8800
	(医)三浦内科医院	亀谷	☎23-3883
	兼谷胃腸科外科医院	本宮市本宮	☎33-4141

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



2月7日(日)	三愛歯科診療所	亀谷	☎23-5152
11日(木)	岩崎歯科医院	藤之前	☎22-8500
14日(日)	安齋歯科医院	東町	☎22-0724
21日(日)	佐藤歯科医院	竹田	☎22-2883
28日(日)	金子歯科	郭内	☎22-4356
3月7日(日)	しみず歯科医院	東裏	☎22-9090

(注意)休日緊急歯科当番医は、緊急な場合の応急処置的な治療を目的に開設しております。緊急を要しない場合や高度な治療を必要とする場合は、通常の開業時間に受診ください。
なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。

インフルエンザ平日夜間当番病院について

昨年12月から実施していましたが、受診者数が少なくなったため、1月末で終了しましたのでお知らせします。

乳幼児健康診査

◆4か月児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成21年9月1日～ 10月15日生	2月10日(水)	二本松保健センター	12:30～
	2月16日(火)	安達保健福祉センター	13:30

◆10か月児健康診査

・対象者は満10か月を迎えた方です。(まだの方は、1歳前まで受診できますので早めに受けましょう。)
・個別健診で実施していますので、問診票と「10か月児健康診査のお知らせ」(出生届出時の配布)をご覧になり、実施医療機関に予約のうえ受診してください。

◆1歳6か月児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成20年6月26日～ 7月25日生	2月18日(木)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
	平成20年7月26日～ 8月31日生	2月4日(木)	安達保健福祉センター
3月11日(木)		二本松保健センター	13:30

※2月4日と2月18日の対象者が、交错して紛らわしくなっておりますが、受けやすい会場・期日で受診くださいますようお願いいたします。

◆3歳児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成18年9月26日～ 10月31日生	2月9日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	2月19日(金)	二本松保健センター	13:30

乳幼児健康相談

どの地域の保健センターでも受診できます。お住まいの地区に関係なく、ご都合のいい日程・時間に合わせておいでください。

◆7か月児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成21年5月27日～ 7月15日生	2月2日(火)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
	平成21年7月16日～ 8月31日生	2月24日(水)	安達保健福祉センター
3月16日(火)		二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成21年7月1日～ 8月31日生	2月23日(火)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

◆1歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成20年11月14日～ 21年1月18日生	2月2日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
	平成21年1月19日～ 2月28日生	2月24日(水)	安達保健福祉センター
3月16日(火)		二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成20年12月1日～ 21年2月28日生	2月23日(火)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

※7か月児、1歳児健康相談は、二本松保健センターは5・6・8・9・11・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・8・10・12・1・2月開催、岩代保健センターは4・6・8・10・12・2月開催、東和保健センターは5・7・9・11・1・3月開催です。

◆2歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成19年10月1日～ 11月20日生	2月23日(火)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	平成19年11月1日～ 20年1月31日生	2月26日(金)	東和保健センター

※2歳児健康相談は、二本松保健センターは4・6・8・10・12・1・3月開催、安達保健福祉センターは5・7・9・11・1・2・3月開催、岩代保健センターは6・9・12・3月開催、東和保健センターは5・8・11・2月開催です。

◎問い合わせ…健康増進課 予防係 ☎(55)5109
保健係 ☎(55)5110
岩代保健センター ☎(65)2820
東和支所保健福祉係 ☎(66)2500

▼お問い合わせ先
東北電力㈱ 福島営業所総務課
TEL 024(522)2222
FAX 024(522)1582
(平日の午前9時から午後4時)



▼集場所
JR二本松駅集合
(当日朝に集合します)
▼申し込み方法
ハガキに①郵便番号②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④年齢・性別⑤電話番号をご記入の上、〒96018522 福島市置賜町2番35号 東北電力福島営業所総務課(3/24二本松親子見学会)係までお申込ください。
FAX 024(522)1582
※締切は、2月26日(金)必着。
応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、ご了承ください。
▼結果は3月10日(水)までにハガキにてご連絡。当選者には行程表をお送りします。(ご応募いただいたハガキは、抽選結果送付以外の目的には利用いたしません。)

東北電力㈱ 親子見学会
「電気」のふるさとを
見に行こう!

東北電力では、3月24日(水)に南相馬市にある原町火力発電所へ訪れる施設見学会を開催します。発電所見学会は、相馬市の和田観光母園で楽しいイチゴ狩りを体験します。春休みに、親子でエネルギーについて勉強してみませんか!

▼日時 3月24日(水)
午前8時40分
午後5時50分

▼対象 小学生と保護者
親子40名
▼参加費 昼食・母園入園料として
保護者二千元
小学生千五百円

▼申し込み方法
ハガキに①郵便番号②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④年齢・性別⑤電話番号をご記入の上、〒96018522 福島市置賜町2番35号 東北電力福島営業所総務課(3/24二本松親子見学会)係までお申込ください。

※締切は、2月26日(金)必着。
応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、ご了承ください。
▼結果は3月10日(水)までにハガキにてご連絡。当選者には行程表をお送りします。(ご応募いただいたハガキは、抽選結果送付以外の目的には利用いたしません。)