

## 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

実施日	場所	受付時間	内容
7日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談
	安達保健福祉センター		歯科相談 栄養相談 保健相談
	岩代保健センター		保健相談
	東和保健センター		

## 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
子育て支援センター	毎日(土・日・曜日、祝日を除く) 8:30~17:00	子育て支援センター(二本松保健センター内)	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば(火曜)	1日、8日、15日、22日、29日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	4日、18日、25日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象

(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)	3日、17日、24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(あだち保育園内)	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	9日(水) 10:00~11:00		おはなし会

(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(小浜保育所内)	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(木曜)	3日、10日、17日 10:00~11:30		室内サーキット、みんなの誕生会など

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2500

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ(水曜)	2日 10:00~	東和保健センター	ひな祭りと締めくくり

### 両親学級 ~マタニティヨガ~

市では、安心して出産・育児ができるよう、両親学級を開催していますので、お気軽にご参加ください。

**対象** ①これからお子さんが生まれる予定のご夫婦  
 ②子育て中の方(主に4ヵ月未満のお子さんがある方)

**日時** 3月13日(日)午前9時30分~正午(受付午前9時)

**場所** 安達保健福祉センター

**内容** ①マタニティヨガ(妊娠中と産後にも役立つ体操)

②交流会

**託児** あり(無料)

※参加費は無料です。母子健康手帳をお持ちください。

◎問い合わせ・申し込み…健康増進課保健係☎(55)5110

# 健康と育児のひろば



### 今月の健康アドバイス

### コレステロールを調整しましょう

脂質異常症は、間違った食生活や運動不足など、日常生活上の習慣が引き金になって発症します。自覚症状はありませんが、動脈硬化を起し、狭心症や心筋梗塞などの重大な病気の原因となるため、日頃から注意しましょう。(基準値は、HDLコレステロール40mg/dl以上、LDLコレステロール120mg/dl未満です。)

身長と体重の割合で肥満度

(BMI)を計算します。  
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### 動物性脂肪を控える

動物性脂肪は体の中のコレステロールを増やす性質があります。動物性脂肪(バター・肉の脂身など)を控え、植物性脂肪(サラダ油・オリーブ油)や魚類の油(いわし・さんまなど)を取りましょう。

### コレステロールの多い食品は控える

コレステロールを多く含む卵黄やたらこ、レバーなどの取り過ぎに注意しましょう。

### 甘いものはほどほどに

ると、中性脂肪が増え、HDLコレステロールが低下します。

◎食物繊維を多く取る  
 野菜、きのこ類、海藻、豆等に多く含まれている食物繊維は、腸管からのコレステロールの吸収を抑え、排出を促す働きがあります。

◎ビタミンを多く取る  
 LDLコレステロールは酸化されることで動脈硬化を起こす原因となります。酸化を防ぐ働きのあるビタミンEやC、β・カロチンなどを多く取りましょう。

◎食事はゆつくりと  
 早食いは大食いのもです。ゆつくり、よく噛んで食べましょう。食べる量を意識し、大

皿に盛りすぎず自分の分を取り分けてから食べましょう。

### アルコールはほどほどに

一日の適量(清酒は1合、ビールなら大瓶1本まで)で、おつまみは揚げ物などは避け、豆腐や野菜等を選びましょう。

### タバコはやめましょう

喫煙はHDLコレステロールを低下させます。

### 適度な運動の習慣

早足歩行などの適度な運動を毎日続けると、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があります。

各地域の保健センターで定例健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

## 休日当番医

▽診療時間／(9:00~17:00)  
昼休み／(12:00~14:00)

※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。

★印は、正午まで。

④印は、小児科の当番医療機関。

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。



- 3月6日(日) (医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 ☎(22)0174  
(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
- 13日(日) (医)安斎内科胃腸科医院 若宮 ☎(22)3001  
二本松ウイメンズクリニック 亀谷 ☎(24)1322  
小野崎医院★針道 ☎(46)2001  
(医)上達野内科医院④ 本宮市本宮 ☎(33)5866
- 20日(日) 土川内科小児科④ 槻木 ☎(22)6688  
(医)辰星会 柊記念病院 住吉 ☎(22)3100  
池田眼科医院 本宮市本宮 ☎(34)4100
- 21日(月) みうら内科クリニック④ 羽石 ☎(22)5512  
(医)慈水会みずのクリニック 根崎 ☎(23)5158  
吉田耳鼻咽喉科 本宮市本宮 ☎(34)1330
- 27日(日) (医)森小児科医院④ 郭内 ☎(22)3215  
(医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255  
(医)国分整形外科医院 本宮市本宮 ☎(33)1088
- 4月3日(日) 東和クリニック④ 針道 ☎(66)2122  
和田医院 小浜 ☎(55)2303  
(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



- 3月6日(日) 伊藤歯科医院 金色久保 ☎(22)2277
- 13日(日) 三愛歯科診療所 亀谷 ☎(23)5152
- 20日(日) さいとう歯科医院 針道 ☎(46)2814
- 21日(月) 安齋歯科医院 東町 ☎(22)0724
- 27日(日) 佐藤歯科医院 竹田 ☎(22)2883
- 4月3日(日) 柊病院 歯科本町 ☎(23)1990

(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います。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。

## 乳幼児健康診査

### ◆4ヵ月児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成22年10月16日～ 11月30日生	3月9日(水)	安達保健福祉センター	12:30～
	3月23日(水)	二本松保健センター	13:30

### ◆10ヵ月児健康診査

- ・対象者は満10ヵ月を迎えた方です。(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ヵ月児健康診査のお知らせ」(出生届出時の配布)をご覧ください。

### ◆1歳6ヵ月児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成21年7月26日～ 8月31日生	3月3日(木)	二本松保健センター	12:30～ 13:30

### ◆3歳児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成19年11月11日～ 11月30日生	3月8日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	3月18日(金)	二本松保健センター	13:30

※集団(4ヵ月・1歳6ヵ月・3歳児)健診では、歯科・保健相談、指導を行っています。歯科指導では希望があれば保護者の方の歯みがき支援も行っています。

## 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ヵ月児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成22年7月1日～ 8月31日生	3月17日(木)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
	3月25日(金)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	3月14日(月)	東和保健センター	9:15～ 9:30

### ◆1歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成22年1月1日～ 2月28日生	3月17日(木)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
	3月25日(金)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	3月14日(月)	東和保健センター	9:15～ 9:30

※二本松保健センターは4・6・7・9・10・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・5・7・8・10・11・1・3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20年11月16日～ 12月31日生	3月4日(金)	安達保健福祉センター	9:00～ 9:15
	3月16日(水)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成20年10月16日～ 12月31日生	3月1日(火)	岩代保健センター	13:15～ 13:30

※二本松保健センターは5・6・8・10・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・9・11・1・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  
東和支所市民福祉係 ☎(66)2500

ありがとう  
心静かに手を合わす。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

ヨサン イイクヨー  
0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

社の中の斎場

ほうりん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1  
ほうりん送葬ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377

東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1

大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7

福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4  
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960