

健康相談

*相談担当 栄養相談…栄養士、歯科相談…歯科衛生士
保健相談…保健師

実施日	場 所	受付時間	内 容
12月 7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		
	東和保健センター		
12月 21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		

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	2日(水) 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
親子教室 (毎金曜)	4日、11日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	3日(木) 13:00~14:30		小児科医によるセミナー・相談
お楽しみ会	16日(水) 9:30~11:30	市役所北棟2階日本間	100名限定(要予約)

(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	15日(火) 10:00~11:00		クリスマス飾りを作ろう

(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 (小浜保育所内)	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場 (毎木曜)	3日、10日、17日、24日 10:00~11:30		リース作り、親子遊び、ミニケーキ作りなど

(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)	2日、16日 10:00~	東和保健センター	クリスマス飾り作り、クリスマス会

健康と育児のひろば



肥満について

◆ご自分が肥満かどうかご存知ですか?

成人の場合、健診などではBMIを利用して判断します。身長と体重の割合で肥満ややせを判断します。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。例えば、身長はmなので160cmの場合1.6となります。標準値は22で25以上が肥満になります。

◆自分にとっての適正体重を計算してみましょう

適正体重の出し方は、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)×22です。もしもこれからダイエットを考える場合は、月に1kgダイエットで長期に計画してみましょう。

◆もし肥満だったら、肥満の影響をみてみましょう
体重のほかには血圧、中性脂肪などの脂質検査、血糖値、心電図検査、人間ドックの

今月の健康アドバイス

場合は脂肪肝などがないかどうかをみてみましょう。

自分のほかに家族はどうでしょうか。親子では体格が似やすいといわれます。体格の他に食生活の習慣や運動の習慣のあるなしも関係するかもしれません。

◆20年度福島県の5歳児の肥満割合が全国で1位に他の就学年齢もいずれも全国平均を上回っています。

◆家族で肥満予防・対策を

①食事の影響は大きい。甘い飲料、お菓子、菓子パン、アルコールは減らしてみる

②週に1度でも動かないよりは運動(動くこと)を

③仕事や家事で動く機会を増やし生活の中で動く工夫を

④ウォーキングだけでなくストレッチも実施する

⑤公民館事業や健康教室を利用する

検診結果説明会

生活習慣の改善方法などを考える機会としてご利用ください。特定健診で動機付け支援・積極的支援の結果通知が届いた方は、ぜひそちらにご参加ください。

日時・場所(事前申込不要)

開催日	受付時間	場 所	地域
12月7日(月)	13:30~14:00	旭住民センター	岩代
12月11日(金)		新殿住民センター	
12月18日(金)		岩代保健センター	

※結果通知書、健康手帳(お持ちの方)を持参願います。
※各保健センターでも随時説明します。(要予約)

あなたの貯金が、ふくしまの緑を育てる。

JAエコ定期貯金「エコ・スマイル」発売中!

(平成21年11月2日~平成21年12月30日まで)

- ◎対象者: 個人または法人
- ◎対象商品: スーパー定期貯金、大口定期貯金
- ◎預入期間: 1年(自動継続扱いのみ)
- ◎適用金利: 店頭表示金利+年0.1%
- ◎預入金額: 10万円以上

※ 上乗せした金利の適用は初回の満期日までとし、自動継続時は店頭表示金利となります。

くわしくはお近くのJA支店またはMA(マネーアドバイザー)まで...



二本松市指定金融機関

JAみちのく安達

期間中、対象商品をご契約された方に、花の種またはちょきんぎょグッズプレゼント!

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、診療が終了する際際でなく、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。



12月6日(日)	(医)森小児科医院④	郭 内	☎(22)3215
	社会保険二本松病院	成 田 町	☎(23)1231
	吉 田 医 院	本宮市本宮	☎(34)2463
12月13日(日)	整形外科内科 小林医院	根 崎	☎(22)0682
	(医)辰星会 枅記念病院	住 吉	☎(22)3100
	(医)上遠野内科医院④	本宮市本宮	☎(33)5866
12月20日(日)	(医)かさい小児科クリニック④	油 井	☎(22)8800
	(医)辰星会 枅病院	本 町	☎(22)2828
	(医)広仁会 金子医院④★	小 浜	☎(55)2343
	池 田 眼 科 医 院	本宮市本宮	☎(34)4100
12月23日(水)	(医)佐藤内科胃腸科医院④	油 井	☎(22)0174
	(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
12月27日(日)	土川内科小児科④	槻 木	☎(22)6688
	(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
12月30日(水)	みうら内科クリニック④	羽 石	☎(22)5512
	(医)菊慈会きくち整形外科	油 井	☎(23)2627
	兼谷胃腸科外科医院	本宮市本宮	☎(33)4141
12月31日(木)	(医)成美会鈴木皮フ科クリニック	本 町	☎(22)6877
	(医)辰星会 枅記念病院	住 吉	☎(22)3100
	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
1月1日(金)	(医)かさい小児科クリニック④	油 井	☎(22)8800
	(医)外科胃腸科肛門科原医院	若 宮	☎(23)2111
	池 田 眼 科 医 院	本宮市本宮	☎(34)4100
1月2日(土)	(医)森小児科医院④	郭 内	☎(22)3215
	野地眼科医院	若 宮	☎(23)0024
	(医)慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎(33)2721
1月3日(日)	(医)慈水会みずのクリニック	根 崎	☎(23)5158
	社会保険二本松病院	成 田 町	☎(23)1231
	吉田耳鼻咽喉科	本宮市本宮	☎(34)1330

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



12月6日(日)	今古堂歯科医院	西新殿	☎(57)2184
13日(日)	和田歯科クリニック	小 浜	☎(55)2286
20日(日)	みうら歯科医院	小 浜	☎(55)3008
23日(水)	渡辺歯科医院	本 町	☎(22)0057
27日(日)	さとうデンタルクリニック	油 井	☎(62)0418
1月1日(金)	デンティストワタナベ	若 宮	☎(22)0612
2日(土)	とうのす歯科医院	油 井	☎(22)8422
3日(日)	安田歯科医院	市海道	☎(23)0642

(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。

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 6月21日～ 7月31日生	12月9日(水)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
平成21年 8月1日～ 8月31日生	12月15日(火) 1月13日(水)	安達保健福祉センター 二本松保健センター	

◆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 5月26日～ 6月25日生	12月10日(水) 1月14日(木)	安達保健福祉センター 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18年 8月1日～ 8月25日生	12月8日(火) 12月18日(金)	安達保健福祉センター 二本松保健センター	12:30～ 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 4月16日～ 5月26日生	12月2日(水) 12月17日(水)	安達保健福祉センター 二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成21年 5月1日～ 6月30日生	12月22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 9月25日～ 11月13日生	12月2日(水) 12月17日(水)	安達保健福祉センター 二本松保健センター	9:15～ 9:30 13:15～ 13:30
平成20年10月1日～ 11月30日生	12月22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 7月26日～ 9月30日生	12月3日(木) 1月18日(月)	二本松保健センター 安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
平成19年 9月1日～ 11月30日生	12月1日(火)	岩代保健センター	

※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。

高齢者インフルエンザ予防接種はお早めに

高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間12月26日(土)までです。
接種を希望される場合は、なるべく早めに済ませましょう。
(免疫がつくまでに2週間程度かかります。)

◎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

やすらぎの丘 二本松斎場



全日本葬祭業協同組合連合会加盟

丸又ふれあい会 会員募集中

葬儀のすべてのご相談・ご用命は

有限
会社

丸 又 葬 儀 社

本 店/〒964-0917 福島県二本松市本町2丁目99-2 ☎0243-22-5598
二本松斎場/〒964-0875 福島県二本松市槻木257-5



0120-03-5598