

☎本庁舎健康増進課(中央保健センター)☎②72112
各庁舎市民福祉課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎④42116

■子どもの生活習慣病

生活習慣病は、40歳以上に多く見られる病気ですが、毎日の食事や運動、睡眠などに偏りがあると、子どもでも生活習慣病に近い状態になってしまうことがあります。子どもの健康を守るため、次のことに心掛けましょう。

1. きちんと食べる

- 食事は1日3回、規則正しく、家族みんなで食べましょう。
- いろいろな働きを持つ食べ物を組み合わせ、栄養バランスを考えて食べましょう。

- 食べ物はよくかんで、食べ過ぎに気をつけましょう。

2. たくさん身体を動かす

- スポーツにチャレンジしてみましょ。
- 買い物の荷物持ちや掃除などの手伝いをしましょう。

3. しっかり眠る

- 早寝早起きで規則正しい睡眠・覚せいリズムを作りましょう。

※子どもの場合は、親の生活習慣が反映されることが多いので、親自身も自分の生活習慣を見直し、改善することが大切です。

■3月1日から8日は女性の健康週間です ～月1回は自己触診を～

女性の健康週間は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために創設されました。

女性の健康で問題となっているのが乳がんです。女性の乳がんの死亡者は、平成21年に1万1,918人で、平成2年と比較すると約2倍となり、年々増加しています。また、乳がんの推定罹患率は5万人を超えと言われています。増加の原因は、脂肪の多

い食事や運動不足など、生活習慣の変化が影響していると考えられています。

乳がんは、自分で触って発見できるがんと言われており、受診時にはすでに約80%がしこりなどの具体的な異常を自分で発見しています。

もう一つの発見方法は、乳がん検診です。40歳を過ぎたら、隔年で検診を受けましょう。

■こころの健康相談

眠れない、うつ状態などこころの悩みについて、専門の先生による健康相談を開催します。

- 日 に ち 3月27日(火)
- 受付時間 午後1時15分～1時45分(要予約)

- 会 場 中央保健センター(北中川原)
- 申し込み・問い合わせ先
本庁舎健康増進課☎②72112

■3月の健康相談会等のお知らせ

市では、成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	東地域会場
6日(火)	10:00～	大竹公民館
7日(水)	9:30～	東公民館
9日(金)	10:00～	蕪内公民館
12日(月)	10:00～	蔭ノ原公民館
22日(水)	10:00～	深仁井田公民館

実施日	開始時間	白河地域会場
14日(水)	13:15～	中央保健センター

実施日	開始時間	表郷地域会場
8日(水)	9:30～	内松集会所
12日(月)	9:30～	表郷保健センター
16日(金)	13:30～	犬神集落センター
23日(金)	9:30～	高木集会所

実施日	開始時間	大信地域会場
7日(水)	9:30～	大信保健センター

急病者のための制度です。必ず「しらかわ救急情報センター」(☎③9909)へ電話で確認してからお出掛けください。▶診察時間 ○歯科/午前10時～午後4時 ○小児科、内科・外科/午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
4日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	②12166
11日(日)	おかざきクリニック	新白河	③2551
18日(日)	緑が丘さくら診療所	東深仁井田	④1555
20日(祝)	関 医 院	横 町	③3003
25日(日)	岡崎小児科内科医院	結 城	③7811

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
4日(日)	野村貫成堂クリニック	新白河	③3071
11日(日)	穂 積 医 院	中 町	②5101
18日(日)	緑が丘さくら診療所	東深仁井田	④1555
20日(祝)	ら くら く 医 院	大信町屋	④5333
25日(日)	渡 部 医 院	矢吹町文京町	④4111