

◆町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(〒26-7871)に、子育て支援センターは京町保育園に併設されています(〒27-2438)。

ほけんの掲示板

1月

1歳6カ月児健診

とき 27日(水)12:50~13:20
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 平成20年3月17日~平成20年7月27日生まれのお子さん
持ち物 母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

乳幼児健康相談

とき 7日(木)10:00~11:30
ところ 子育て支援センター
対象 平成20年10月8日~平成21年11月7日生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、バスタオル

母親教室

とき 18日(月)10:00~13:00
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み 1月13日(木)までに町民福祉課にご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

3歳児健診

とき 13日(水)12:50~13:20
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 平成18年9月3日~平成19年1月13日生まれのお子さん
持ち物 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 25日(月)~29日(金)※28日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①生後12カ月~24カ月までのお子さん
 ②平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ③中学1年生(平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方)
 ※上記以外の方は町保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
 ③の方…母子手帳、予診票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四「保護者が署名したもの」をご持参ください。

三種混合予防接種

とき 18日(月)~22日(金)※21日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 1 期初回-初めての場合には、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1 期初回を1回以上接種して、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了させてください。
 2 1 期追加-1 期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。
 ※上記以外の方は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

1月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)
1日(金・祝)	内科系	阿部内科医院	本町1-5-12	36-0066
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111
2日(土)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町4-20-31	74-5577
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町2-5-3	38-7000
3日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	72-5141
	外科系	光洋整形外科・内科・リハビリ	光洋町1-16-16	71-2700
10日(日)	内科系	吉田内科医院	川沿町4-8-25	73-6233
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
11日(月・祝)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	31-2000
17日(日)	内科系	みなかみ医院	新中野町3-5-18	32-2335
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
24日(日)	内科系	合田内科小児科医院	首羽町2-17-3	33-9208
	外科系	にっしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	71-1100
31日(日)	内科系	三好内科胃腸科クリニック	豊川町3-6-1	75-7711
	外科系	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2-27-12	53-5000

(診察時間) 9:00~17:00
 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
 フリーダイヤル 0120-20-8699
 電話 011-221-8699
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699

冬は太りやすい？ 冬は夏より太りやすいって本当？

人間の身体は寒さから身を守るため、本能的に体温を上げようとします。体温を上げるためのエネルギー源は脂肪です。つまり、寒さから身を守るために脂肪を蓄える作用こそ、「冬は太りやすい」といわれる理由です。しかし、身体は脂肪を燃やして体温を上げよう

冬太り予防のコツ 冬太りをしないために

① イベントが多い
 冬はイベントが目白押し。そのため、無意識に普段よりもたくさん食べたり飲んだりしてしまいがちです。
 ② 外出が減りあまり動かなくなる
 開放的になる夏とは対照的に、冬は寒くて外に出るのがおっくくなります。また、農作業のような屋外活動が減って消費エネルギーも減ってしまいがちです。
 ③ 厚着の季節
 体型を厚着で隠すことができるので、体型を気にしなくなります。

冬太りしないために

① 食べ過ぎないように注意する
 先にも記載しましたが、冬にはイベントが目白押しです。1日ご飯1杯分を余計に食べた場合、1カ月後には約体重1kg増加につながります。
 また、ご飯一杯は約200キロカロリーあり、これをランニングで消費するには3km以上も走らなくてはなりません。食べ過ぎた分を運動だけで消費するのは大変なこと。食べ過ぎないように意識することが大切です。
 ② 毎日体重を測る
 食べ過ぎないように注意することと同じように、自分の体重の変化を意識することが大切です。毎日決まった時間に、同じ条件で測ることで、食べ過ぎたときの体重の変化や、日々の変化を把握することができそうです。一日一日の数値に一喜一憂するよりも1週間程度の変化を見ることが大切です。
 ③ 有酸素運動を生活に取り入れる
 有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的です。脂肪の燃焼を高めるためには、20分以上続けて運動することが大切です。短距離を走ったり、飛んだりするような運動も

総合ケアセンターゆくりの機能訓練室で健康運動指導士のアドバイスを受けながら、有酸素運動を行なった後、ゆつくりとぬるめのお風呂につかって、湯冷めしないように寝る！宴会が続いた後の日は、こんな風に過ごしてみてもいいかもしれません。
 「総合ケアセンターゆくり 機能訓練室」では、健康運動指導士が運動のアドバイスをしています。利用希望の方には、初回に体力測定を受けていただき、2回目は、その結果に基づいて運動プログラムを設定します(初回と2回目は予約が必要です)。3回目以降は、ご自身の都合に合わせて、自由に機

「食欲の秋」が過ぎて、冬本番。しかし、これからの季節は、クリスマスや忘年会、お正月に新年会と行事が重なって、食が進む季節。気付いた時には、なんだか体が重い…といった経験、皆さんはありませんか。少しの食べすぎも積もれば「冬太り」につながります。今月は、冬太りの原因やこれから取り組める冬太り対策をご紹介します。

とするのですから、消費カロリーが増えて、やせやすくなるという理論も成り立ちます。また、1日の大半を温度調節された室内で過ごす人にとって、外気温の変化は脂肪の蓄積に大きな影響はありません。つまり季節による気温の変化は、やせたり太ったりする主な要因にはならないのです。では、何が冬太りの原因なのでしょう。か

① 食べ過ぎないように注意する
 先にも記載しましたが、冬にはイベントが目白押しです。1日ご飯1杯分を余計に食べた場合、1カ月後には約体重1kg増加につながります。
 また、ご飯一杯は約200キロカロリーあり、これをランニングで消費するには3km以上も走らなくてはなりません。食べ過ぎた分を運動だけで消費するのは大変なこと。食べ過ぎないように意識することが大切です。
 ② 毎日体重を測る
 食べ過ぎないように注意することと同じように、自分の体重の変化を意識することが大切です。毎日決まった時間に、同じ条件で測ることで、食べ過ぎたときの体重の変化や、日々の変化を把握することができそうです。一日一日の数値に一喜一憂するよりも1週間程度の変化を見ることが大切です。
 ③ 有酸素運動を生活に取り入れる
 有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的です。脂肪の燃焼を高めるためには、20分以上続けて運動することが大切です。短距離を走ったり、飛んだりするような運動も

④ お風呂で身体を温める
 血行を良くし、身体が芯から温まると、寝ている間も体温が高くなり、脂肪が燃焼されやすい状態が持続します。熱いお風呂よりもぬるめのお湯にゆつくりつかった方が身体がよく温まります。
 りも、ウォーキングやエアロバイク(室内自転車)のような筋肉を継続して動かす有酸素運動が大切です。

苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001
月曜日~金曜日	19:00~翌朝7:00	
土曜日	14:00~翌朝7:00	
日曜日	9:00~翌朝7:00	※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
<http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。
 携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

これからが大切！「冬太り対策」

能訓練室を利用していただくことが可能です。
 屋外での活動が制限されるこの季節、機能訓練室で運動しませんか！
 【役場町民福祉課健康推進グループ】