

健康ガイド

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町 にお住まいの方

実施場所・問い合わせ 恵那市保健センター ☎26-2111 (内線221・222・223)

種別	とき	受付時間	対象	備考
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	午前9時～11時		妊娠届出書または証明書持参
たまご学級第4課	22日(木)	午後1時	5・6月出産予定	託児が必要な方は、事前にご連絡ください。運動のできる服装
1歳6カ月児健診	20日(火)	午後0時45分～1時15分	平成17年8月生まれ	アンケート持参、保護者の歯科健診あり
3歳児健診	27日(火)	午後0時45分～1時15分	平成16年2月生まれ	採尿容器、視聴覚・歯科アンケート、生活リズム表持参
三種混合予防接種	16日(金)	午後1時半～2時半	平成17年6月～7月生まれ	
乳幼児なんでも相談	20日(火)	午前9時～11時	乳幼児	

健康シリーズ ～腹囲と肥満度(BMI)～

メタボリックシンドロームに着目した健診として、特に注目したい健診項目について5回シリーズで連載します。今回は、腹囲と肥満度です。腹囲の基準値は、へその位置で測定し男性85センチ以上、女性90センチ以上が要注意です。また肥満度の表し方にBMI指数があります。計算式は以下のとおりです。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI基準値	
肥満	25以上
普通	18.5～24.9
やせ	18.4以下



メタボリックシンドロームの判断項目として、腹囲、血圧値、脂質値、血糖値があります。特に腹囲は、内臓脂肪量に関係しています。BMIが普通でも、腹囲が基準値を超えているような場合は、内臓脂肪が増大している可能性があります。

また反対に、腹囲は基準内であるがBMIが肥満状態で、上記のような検査項目に異常がある場合(女性に多い)もメタボリックシンドロームの病態といえますので、注意しなければなりません。

生活習慣病は、自覚症状がなく進行します。健診は必ず受けましょう!

3月後半分

3月15日～31日

乳幼児の健診・相談・予防接種には必ず母子健康手帳をご持参ください。対象地区以外で受ける場合やご不明な点は各保健センターまでお問い合わせください。

岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町 にお住まいの方

実施場所が、1カ所に統一されました。それぞれ会場が異なりますので、ご注意ください。
 問い合わせ 岩村保健センター☎43-0051 山岡保健センター☎56-2968 明智保健センター☎54-3143 串原振興事務所住民課☎52-2111 かみやばぎ総合保健福祉センター☎48-3185

種別	とき	受付時間 実施場所	対象	備考
母子健康手帳の交付		各保健センターで随時交付します。事前にご連絡ください。		妊娠届出書または証明書持参
1歳児教室	23日(金)	午前9時15分～9時半 岩村保健センター(2階)	平成18年2月生まれ	アンケート持参
2歳児教室	28日(木)	午前9時～9時20分 岩村保健センター(2階)	平成17年2月生まれ	歯ブラシ、タオル持参。保護者が運動のできる服装
歯みがき教室	26日(月)	午前9時～11時 午後1時～3時 明智保健センター	1歳6カ月児、3歳児健診を受けた幼児	要予約
三種混合予防接種	16日(金)	午後1時半～2時 明智保健センター	平成16年7月～平成17年6月生まれ	
乳幼児なんでも相談	30日(金)	午前9時～11時 岩村保健センター(2階)	乳幼児	

【市内共通】麻しん・風しん混合予防接種

種別	場所	対象	備考
1期		12カ月～24カ月未満	
2期	医療機関での接種となります。医療機関は4月1日号の広報えな10ページをご覧ください。	年長児 (平成19年3月31日まで接種可能)	現在、年長児の年齢で入園していないなどで通知が届いていない方は、下記までお問い合わせください。 健康推進課 保健師☎26-2111(内線223)

献血 22日(木)午前10時半～午後4時 場所: パロー恵那店西口

お知らせ 平成19年度から、「6カ月児教室」が「7カ月児教室」に変更となります。すすくガイドのアンケートは、6カ月児教室のものをご利用ください。