

11月の健康伝言板



☎健康づくり政策課（袋井保健センター☎42-7275）
（浅羽保健センター☎23-9222）

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H19年3月生	6日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H18年10月生 9・10月生	8日(木) 22日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H18年4月1日～15日生 4月16日～30日生	2日(金) 16日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H17年10月生	21日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H17年4月生	14日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H16年10月1日～15日生 10月16日～31日生	9日(金) 30日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
マタニティスクール(母乳編)	妊娠20週以降の方 要予約	21日(水)	袋井保健センター	受付午後1時15分～1時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ
母乳相談	要予約	5日(月) 20日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	7～10か月児の保護者 4～10か月児の保護者	15日(木) 28日(水)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン（お子さんを連れてくる方はオムツやミルク、おふいひもなど）
すこやかガイド交付	H19年9月生	19日(月) 26日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	20日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	1日(木)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳または、健康ファイル
公民館・地区保健室	どなたでも	7日(水) 9日(金)	浅羽東・浅羽西公民館 浅羽南・浅羽北公民館	午前9時30分～11時30分	健康手帳または、健康ファイル
集団予防接種(ポリオ)	H19年1・2月生	7日(水)	袋井保健センター	受付午後1時30分～2時15分	母子健康手帳、予診票
	3・4月生	13日(火)			
	5・6月生	22日(木)			
	H19年1月～6月生	21日(水)			
予約制の健康相談	要予約	毎週火曜日	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度)
		6日(火)	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	

保健センターからのお知らせ

80キロカロリーの摂取と消費の目安を知ろう！

とるのは簡単、使うのは...大変？

摂取エネルギー(食事量)が消費エネルギー(運動量)より多くなると、余ったエネルギーは脂肪となって蓄えられます。必要以上に蓄えられた脂肪は、メタボリックシンドロームの原因となります。

そこで、80キロカロリーの摂取量と、それを消費するための運動量の目安を紹介します。たかが80キロカロリーと侮ってはいけません。食べたり飲んだりするのは簡単でも、使うのはなかなか大変だと思いませんか。

80キロカロリーの摂取量の目安



これだけ食べたら、これだけ運動しよう！

← これだけ運動しても、食べられるのはこれだけ

80キロカロリーの消費量の目安()



運動による正味エネルギー消費量により計算
(40歳代で体重男性60kg、女性50kgの場合)

☎健康づくり政策課健康指導係 ☎42-7275