保健センターだより

■市保健センター（☎64−7713）
■有明保健センター（☎68−5335）

保健師、看護師、保育士のパートタイマー登録

保健センターでパートタイマーとして勤務する保健師、看護師および保育士の登録者を募集します。

▼**職　種**　保健師、看護師、保育士
▼**応募資格**　それぞれの職種の免許証を有する人
▼**応募方法**　市保健センターに備え付けのパートタイマー登録申込書に自筆の履歴書（写真貼付）を添えて申し込んでください
▼**受付期限**　3月23日㈮まで
▼**登録期間**　4月1日から1年間（期間内での随時雇用）
▼**勤務時間**　9時から16時までの保健事業時（土曜、日曜、祝日は休み）
▼**賃　金**
・保健師…時給1010円
・看護師…時給900円
・保育士…時給790円
▼**申し込み・問い合わせ先**　市保健センター

ポリオ（急性灰白髄炎）予防接種

ポリオは「小児まひ」とも呼ばれ、主に四肢の麻痺を起こす恐れのある病気で、人から人へ感染します。感染しないためには予防接種が有効です。また、ポリオは2回投与が必要です。今までに1回投与を受けた人は、今回2回目の投与を受けましょう。

なお、平成24年度の日程については、随時、広報しまばらでお知らせします。

▼**対象者**　生後3カ月から7歳半未満の人
※なるべく1歳6カ月までに済ませましょう。
▼**実施場所と実施日**
・**市保健センター**…3月6日㈫・9日㈮・13日㈫
・**有明保健センター**…3月2日㈮
▼**受付時間**　13時10分から13時40分まで（時間厳守）
▼**接種料金**　無料
▼**通　知**　今回初めて対象になる人には通知します
▼**持参品**　母子健康手帳、予診票

小児生活習慣病予防教室 ～子どものカラダづくり～

成人のメタボリックシンドロームが注目されていますが、小児のメタボリックシンドロームの基準があることを知っていますか。幼児期の肥満が学童期まで継続すると、その約50％の人が成人期の肥満に移行するといわれています。

市の5歳児健診において肥満と判定された幼児は5．9％で、全国平均値2．7％に比べ2倍以上の数値であり、肥満児の割合が高い現状にあります。就学前に、肥満を改善するために、生活習慣を見直して、もっと元気になるカラダづくりをしませんか。

▼**と　き**　3月8日㈭　13時30分から15時30分まで
▼**ところ**　市保健センター
▼**内　容**　小児科医師講話、栄養士講話
▼**申込方法**　3月7日㈬までに市保健センターへ電話で申し込んでください

アレルギー教室

市では、食物アレルギーがある子どもを持つ保護者を対象に、アレルギー教室を開催しています。この教室では、同じアレルギーの子どもを持つ親同士の情報交換や調理実習を行っています。

アレルギーの子どもを育てる親は、育ち盛りの子どもの栄養が偏らないように、毎日の献立に苦労しているという声を多く聞きます。

アレルギー食品を使わない料理をみんなで試食しながらほっとできるひとときを過ごしませんか。

▼**と　き**　3月13日㈫　10時から12時30分まで
▼**ところ**　市保健センター
▼**持参品**　エプロン、三角巾、母子健康手帳、アレルギー検査の結果
▼**申込方法**　3月12日㈪までに市保健センターへ電話で申し込んでください（子どもと一緒に参加できます）

さくらウォーキング ～第4回市民ウォーキング～

桜の名所を歩いて心と体のリフレッシュをしませんか。

▼**と　き**　4月1日㈰　10時から
▼**集合場所**　島原総合運動公園　売店前
▼**対象者**　どなたでも参加できます
▼**内　容**　花見ウォーキング（1時間程度歩きます）
▼**持参品**　タオル、水分補給の飲み物
※雨天時は中止となります

子宮頸がん（HPV）予防接種

市では、子宮頸がん予防接種費用の全額助成を実施しています。子宮頸がんは、ウイルスの感染が原因で、20代・30代の若い女性に増えています。次の対象者で接種を希望する人は、早めの接種をお願いします。

▼**対象者**　接種日に島原市に住所がある中学1年生から高校1年生までの女子
▼**接種回数**　3回
▼**接種間隔**　初回から1カ月後または2カ月後に2回目、6カ月後に3回目を接種
▼**実施場所**　市内指定医療機関（要予約）
▼**接種費用**　無料

健康 up 大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ

適正体重を知っていますか

適正体重とは

適正体重とは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりにくい健康的な体重のことをいいます。自分は太っているのか、やせているのか、まずは自分の適正体重を計算してみましょう。

適正体重は、身長(m)×身長(m)×22という計算式で簡単に求めることができます。その人によって体格や骨格、体質、体力などの違いがありますので上下5kg位を適正体重の目安にしましょう。

体脂肪とは

体重とともに気になるのが体脂肪です。人間の体は、食事で摂取したエネルギーが余ると、いざというときのために脂肪に変えて体の中に蓄えます。これが体脂肪です。

体脂肪は、エネルギーとして使われるだけでなく、体を保温したり、内臓を守り正しい位置に保つという働きもあります。

ただ、必要以上に蓄えてしまうと生活習慣病のもとになるので注意が必要です。

体脂肪率とは

では、どのくらい体脂肪があればいいのでしょうか。最近は市販の体脂肪計で簡単に測ることができます。体脂肪計は、電気を通しにくいという脂肪の性質を利用して、体に軽い電流を通して電気抵抗を計測し、脂肪の量を計算します。体脂肪率の目安は下表を参考にしてください。

体脂肪計はメーカーが集めたデータをもとに測定結果を導き出していますので微妙に結果が違うことがあります。増減を確認するときは同じ体脂肪計で測定しましょう。

無理なダイエットで体重だけを気にしすぎると、体重は落ちたけど、骨や筋肉がやせただけで体脂肪率は高いままという「隠れ肥満」になる可能性もあります。体重と体脂肪率の両方を確認しながらバランスのとれた体づくりを目指しましょう。

市保健センター・有明保健センターには、適正体重や体脂肪率を測れる測定器を設置していますので、気軽に利用してください。

● 適正体重の求め方 ●

身長（m）× 身長（m）×22＝適正体重（kg）
例えば、身長 162cm の人なら
1.62×1.62×22＝57.7kg となります

● 体脂肪率の目安 ●

判　定	男　性	女　性
低　い	17%未満	20%未満
普　通	17 ～ 22.9%	20 ～ 26.9%
やや高い	23 ～ 29.9%	27 ～ 34.9%
高　い	30%以上	35%以上

※30 歳～ 69 歳の基準

3月 休日のお医者さん 歯医者さん

■ 当番医　　診療時間午前9時～午後6時
■ 当番歯科医　診療時間午前9時～正午

日	医療機関		電話番号
4日(日)	八尾病院	城内一丁目	62-5131
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町	78-1000
	みなと歯科医院	中組町	63-1747
11日(日)	林内科医院	津町	62-6657
	西村クリニック	下川尻町	62-0888
	太田整形外科	雲仙市国見町	78-5413
	キタ忍歯科医院	湊町	63-6711
18日(日)	内田医院	白山町	62-7733
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
	松本内科医院	雲仙市国見町	65-3333
	植木歯科医院	白山町	62-3765
20日(火)	たかお循環器科・内科	加美町	62-6300
	稲田整形外科医院	片町	62-6355
	前田内科胃腸科医院	雲仙市瑞穂町	77-3089
	渡部歯科医院	下川尻町	63-1750
25日(日)	貴田病院	有明町大三東	68-0040
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	よこた医院	雲仙市瑞穂町	77-2000
	大田歯科医院	大下町	62-7407

※都合により変更することがあります

健康テレホンサービス

TEL 0120－555－203

3月	月	特定健診結果の読み方
	火	脊椎圧迫骨折の新しい治療法
	水	子どものどもり
	木	網膜剥離
	金	物忘れはぼけの始まりか
	土･日	外陰ヘルペス