

☎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☎②2114 大信☎④2114 東☎③42116

子どもの生活習慣病

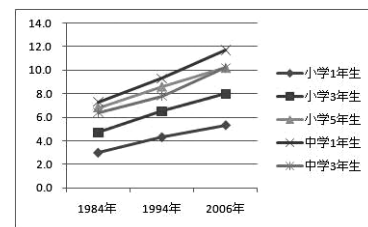
子どもたちを取り巻く生活環境は、親世代の頃から比べると大きく変化しています。生活の利便性が高くなったり、外遊びが減少するなど、運動不足や、体力の低下がみられ、さらに、食生活の乱れから子どもの肥満傾向が見られています。

肥満傾向にある子どもは、大人と同様に血圧が高くなったり、コレステロールが高くなるなど、生活習慣病の発症につながります。

また、交代勤務など大人の生活リズムが、子どもの生活の夜型化や睡眠時間の減少傾向につながっているとも言われています。子どもの生活リズムの乱

れは、成長の遅れ、注意や集中力の低下につながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

小・中学生の肥満傾向出現率



文部科学省「学校保健統計調査」

3月1日から8日は女性の健康週間です ～増えている乳がん 月1回は自己触診を！～

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を送るために創設された週間です。

ぜひ、日頃から健康管理に留意しましょう。

健康講座の開催

白河地域産業保健センター共催による「健康講座」を開催します。事前申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

●日時 3月25日(金)午後1時30分～2時30分

- 会場 中央保健センター (北中川原)
- 内容 「前立腺がん」の早期発見と治療
- 講師 穂積医院 穂積彰一院長

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。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



月日	開始時間	白河地域会場
2日(水)	13:30～	泉田集会所
4日(金)	13:30～	南湖自治会館
7日(月)	13:30～	道場町会館
8日(火)	13:30～	久田野集会所
11日(金)	13:30～	新蔵会館
14日(月)	13:30～	石切場集会所
15日(火)	13:30～	夏梨集会所
25日(金)	13:15～	中央保健センター

月日	開始時間	大信地域会場
14日(月)	10:00～	外面多目的集会所

月日	開始時間	東地域会場
9日(水)	10:00～	蕪内公民館
10日(木)	10:00～	大竹公民館
	13:30～	石原公民館
16日(水)	13:30～	深仁井田公民館
18日(金)	10:00～	陰ノ原公民館

月日	開始時間	表郷地域会場
7日(月)	9:30～	表郷保健センター
	13:30～	竹ノ内集落センター
22日(火)	9:30～	高木集会所
	13:30～	犬神集落センター
23日(水)	9:30～	内松集会所

急病患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
6日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
13日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
20日(日)	みうら小児クリニック	石阿弥陀	⑧1001
21日(祝)	わたなべ子どもクリニック	老久保	⑩2166
27日(日)	おかざきクリニック	新白河	③2551

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
6日(日)	南湖こころのクリニック	関辺	③4401
13日(日)	鈴木ホームクリニック	南真舟	⑧1818
20日(日)	野村貫成堂クリニック	新白河	③3071
21日(祝)	穂積医院	中町	②5101
27日(日)	緑が丘さくら診療所	東深仁井田	⑤1555