



ツベルクリン反応・BCG接種が行われます。対象となるお子さんをお持ちの方は、忘れずに受けさせましょう。

▽対象 生後三カ月～四歳未満で、BCGを接種していない乳幼児

▽実施日 ツベルクリン…三月

二日、十日、十六日 BCG  
…三月四日、十二日、十八日

▽会場 町保健センター

▽受付時間 午後零時半～一時  
(三月十日のツベルクリン、  
十二日のBCGは午後一時～  
一時半)

▽接種できない人 ▼発熱、風邪を引いている、体調が悪い

▼一週間以内に三種混合、一カ月以内にポリオ、はしかの予防接種を受けた▼現在、急性の病気のため薬を飲んでいる人

### ♣ 3月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	2,16日	午前10時～正午	一般市民
3歳児健診	3日	午後零時50分～1時半	対象者には通知します
1歳6カ月児健診	11日	午後零時50分～1時半	対象者には通知します

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3歳児健診の該当者には、3歳3カ月ころに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

### ◆ 3月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	5日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方
母親学級	10日	午後1時半～3時半	妊娠中の方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

### ♥ 三種混合とはしかの予防接種 (3月)

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690

## 適正体重で健康な生活を



自分の適正体重ご存じですか——町で今年度行った循環器検診によると、受診者の34.7%の人がBMI値25以上の「肥満」と判定を受けていました。

BMIとはBody Mass Indexの略で体格指数を表し、次の式で計算することができます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

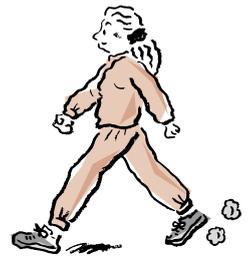
BMI値18.5～25.0は「正常」、18.5未満は「やせ」、25.0以上は「肥満」と判定します。

肥満は糖尿病や心臓病、高血圧などの生活習慣病の温床ともいわれ、これらの予防には自分の適正体重を知り、肥満の予防、解消を図ることがポイント。適正体重を知るには、

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
で計算することができますので、皆さんも一度自分の適正体重を計算してみてください。

肥満の主な原因は、1日に消費するエネルギー量以上に食べてしまうこと。1日に摂取するカロリー量の目安は40代男性であり運動

しない人は約2,000kcal、同じく女性だと約1,700kcalです。「そんなに食べてないのに何で太るんだろう」と思っている方も、食べた物や量を見直してみてください。



いろいろな対策が考えられますが、運動して消費カロリーを増やすのも1つの方法。とはいえ、いきなり激しい運動は大変ですし、長続きしないものです。そこで、手軽にできてお勧めなのが「歩く」こと。息が弾むくらいの速さで10分くらい歩くことから始めてみましょう。

### 宮古で生活習慣病予防教室

県立宮古病院では、生活習慣病予防教室を開催します。医師による予防についての講話のほか、栄養相談や血圧測定を行います。どなたでも参加できますので、ご希望の方は、お気軽にご来場ください。

▷日時 3月4日(木) 午後1時半～3時

▷場所 県立宮古病院2階大会議室

▷内容 「心臓病の話」

▷問い合わせ 県立宮古病院栄養管理室（☎62-4011内線2040）へどうぞ。