

低体重(やせ)化は将来の骨粗しょう症のリスクの問題等がありますが、今後出産を予定する女性は、生まれてくる子どもに影響があることもご存じでしょうか。

近年、若い女性を中心としたダイエット志向の高まりや妊娠期の過度の体重制限から、胎児の健康的な発育に必要な栄養が確保できず、結果として出生体重が2,500g未満の「低出生体重児」が誕生するケースが増えています。

低出生体重児として生まれた子どもは、大人になってから糖尿病等を発症する確率が高くなることが分かってきました。

・やせている女性(BMIが18.5未満)の場合

$$\text{BMI (肥満度を表す数字)} = \frac{\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

・妊娠中の体重増加量が少ない場合

妊娠時胎児の発育に必要な栄養状態を維持することが難しく、低出生体重児として生まれやすい

↓
生まれた後に急に栄養を与えられると脂肪細胞が肥大化しやすい

↓
将来、糖尿病、高血圧、脂質異常症等になる確率が高い

生まれてくる子どもや自分自身の健康のためにも、妊娠期または妊娠前から低出生体重児出産のリスクを防ぐ生活習慣(適度な食事量と栄養のバランス等)により適正な体重を保つ生活習慣を心がけましょう。



身体を健康に保つためのバランス食は、

西原町 ライフステージ別 バランス食 で検索



● 保健カレンダー ●

事業名	月日	曜日	対象者	受付時間	場所
乳児一般健診(午前)★	4月8日	日	生後9か月～生後10か月児	9:00～9:45	西原町役場 保健センター
乳児一般健診(午後)	4月8日	日	生後4か月～生後5か月児	13:00～13:45	
3歳児健診	4月12日	木	3歳3か月～3歳5か月児	13:30～14:15	
1歳半健診	4月19日	木	1歳7か月～1歳8か月児	13:30～14:15	

医療法人 和み会

城間 医院

西原中学校向かい
電話：(098) 945-4551

内科

生活習慣病、胃・大腸カメラ、肝臓病、特定健診、予防接種 など

心療内科・精神科

心の不調、うつ、睡眠障害 など

子どもの健診実施中!!

乳児健診

1歳半健診

2歳児歯科

3歳児健診

- ①対象者には健診日のおよそ3週間前に健診の案内や問診票等が入った通知が届きます。
 - ②右記のQRコードを読み取ると、お子様の生年月日が入った日程表が確認できます。
 - ③対象の健診日に受診が出来なかった場合には翌月の受診も可能です。
ただし、受診可能年齢※注1に注意してください。
- 注1.受診可能年齢:乳児健診→1歳未満。1歳半健診→2歳未満。2歳児歯科→3歳未満。3歳児健診→4歳未満。



対象年齢	乳児健診	1歳半健診	2歳児歯科	3歳児健診
	前期:4～5ヶ月 後期:9～10ヶ月	1歳7～8ヶ月	2歳3～6ヶ月	3歳3～5ヶ月
平成30年	4月 8日(日)	4月19日(木)		4月12日(木)
	5月13日(日)	5月17日(木)		5月10日(木)
	6月 3日(日)	6月21日(木)	6月7日(木)	6月14日(木)
	7月 8日(日)	7月26日(木)		7月 5日(木)
	8月 5日(日)	8月16日(木)		8月 9日(木)
	9月 2日(日)	9月27日(木)	9月6日(木)	9月13日(木)
	10月 7日(日)	10月25日(木)		10月18日(木)
	11月 4日(日)	11月15日(木)		11月 8日(木)
平成31年	12月 2日(日)	12月20日(木)	12月6日(木)	12月13日(木)
	1月 6日(日)	1月31日(木)		1月24日(木)
	2月 3日(日)	2月21日(木)		2月 7日(木)
	3月 3日(日)	3月28日(木)	3月7日(木)	3月14日(木)

町が実施する各種健診は保育園や幼稚園で行う内科健診とは内容が異なり、成長に合わせた発達状況等の確認を行うりん。みんなの受診を待ってるりん♪



※対象者の人数によって、健診日変更になる場合があります。

【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

児童館 ファミリークラブ会員募集中!

☆ファミリークラブ会員になるには? お近くの児童館で入会できます。手続きをした児童館での会員登録となります。会費は無料ですが、材料費など実費がかかる事があります。

種類	対象	全体の活動	それぞれの活動	西原児童館 ☎945-4393 坂田児童館 ☎944-6308	西原東児童館 ☎944-0976
マミーキッズ	乳幼児の親子	親子や世代間の交流会、季節の文化講座や新年生への交通安全お守り製作等。	親子体操、リトミック、季節の行事など。	水曜日10:30～11:30	
わははクラブ	小学生以上		地域清掃、行事のお手伝いなど。	毎月1回	
おはなしクラブ	小学生以上		おはなし製作、出張おはなし会など。		毎月1回



毎月の児童館イベント情報は「児童館だより」で! QRコードが利用できない方は西原町ホームページからアクセス
西原町トップページ>広報・情報公開>児童館だより



断熱防水 断熱塗装 コンクリート補修

サンリフォーム沖縄
西原町字内間111-2
TEL.882-9155

西原町補助金制度 省エネ工事・最高20万円

お見積り無料

お気軽にお電話下さい!

☎0120-882-916

