

平成12年4月2日～13年4月1日生まれのお子さんのお保護者の方へ

MR (麻しん・風しん) 二期の 予防接種はお済みですか？

予防接種法の一部改正 (H18.6.2施行) に伴い、下野市ではMR (麻しん・風しん混合ワクチン) 二期の予防接種を下記のように医療機関での「個別接種」で実施しています。

実施期間が平成19年3月31日までとなりますので、未接種の方は忘れずに接種しましょう。

予防接種名	対象年齢	接種回数	対象者	料金
MR (麻しん・風しん混合ワクチン)	H12年4月2日～ H13年4月1日生まれ (就学前)	1回	※麻しんまたは風しん単独ワクチン両方接種済みの方 ※麻しんまたは風しん単独ワクチンどちらか接種済みの方 ※麻しんまたは風しん単独ワクチン両方未接種の方	無料

(例外) 麻しんにかかった方……風しん単独ワクチンを接種してください。

風しんにかかった方……麻しん単独ワクチンを接種してください。

麻しん・風しん両方かかった方……予防接種の必要はありません。

予防接種を受ける前に、必ず冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読んでください。

接種を希望しても、場合によっては「見合せ」いただくことがあります。

当日、母子健康手帳・保険証・問診票を忘れずにご持参ください。

平成19年4月から、 健康増進課の窓口業務が きらら館に統一されます

平成18年度は住民健康診査の申し込みや乳幼児健康診査、予防接種の問い合わせ等をきらら館とゆうゆう館の2箇所で開催してきましたが、平成19年4月より市民の皆様にはわかりやすくするために、窓口業務をきらら館に一本化します。

なお、ゆうゆう館と南河内庁舎につきましては、下記のとおり相談窓口を開設しますのでご利用ください。

保健福祉センター きらら館
月～金曜日 午前8時30分～午後5時
母子保健・成人保健等保健事業全般

保健福祉センターゆうゆう館
月・水・木曜日 午前9時～11時
妊娠届及び母子健康手帳の交付
健康相談 (予約制)

南河内庁舎健康増進課相談室
火・金曜日 午前9時～11時
妊娠届及び母子健康手帳の交付
健康相談 (予約制)

男性の料理教室 参加者募集のお知らせ

国分寺地区では平成12年より、男性の自立支援を目標に、65歳以上の男性を対象とした教室を実施してきました。平成18年からは健康増進課を事務局とし、自らの健康づくりと仲間づくりをしながら料理の上達を目的に活動しています。

参加を希望する方は、健康増進課までお申し込みください。

日程 概ね毎月第1水曜日
時間 午前9時30分～午後1時
場所 保健福祉センターゆうゆう館調理室
会費 1,000円/1回 米1合



申し込み
問い合わせ先

健康増進課

☎43-1232

げんき・にこにこ・健康こらむ

シリーズ メタボリックシンドロームについてのワンポイントアドバイス

~~ ウエストのサイズダウンで健康アップ! ~~

『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』予防

近頃、テレビのコマーシャル等で、頻繁に見聞きするようになった「メタボリックシンドローム」ですが、いったい何なのでしょう？なぜ今、メタボリック症候群の予防なのでしょう？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、高脂血症や糖尿病、高血圧症を合併する症候群のことを言います。一つひとつの症状が軽くても「肥満」「高脂血症」「高血糖」「高血圧」の危険因子を3つ以上合併した場合、まったく持たない人に比べて心臓病の発症が35.8倍と高くなったり、非常に重篤な疾患に繋がります。最近では、小児期の肥満や高コレステロール血症も増加しており、これらのほとんどは、毎日の生活習慣が大きく影響しています。定期的な運動習慣の実践と、食生活の見直し、心身の休養と禁煙等が予防の鍵となります。平成20年度にはメタボリック症候群の概念を基本にした国の指針により、現在の基本健康診査の体系が変わってくる予定です。検診を受けて「ちょっと基準値より高め」という状態を放置すると、将来大変なことになるかもしれません。

子どもの健康づくりも含めて、早い時期から「健康的な生活習慣の確立」を目指しましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

下記の条件の中で **に加えて** ~ のうち、**2つ以上**当てはまる場合、メタボリックシンドロームといえます。

腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

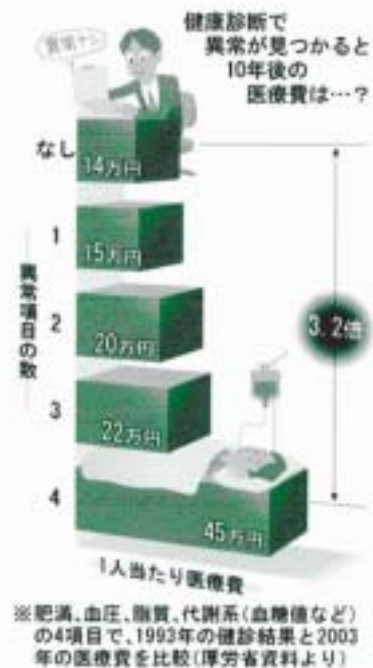
中性脂肪（TG）150mg/dl以上 または
HDLコレステロール（HDL-C）40mg未満

血糖値：空腹時血糖値 110mg/dl以上

血圧

収縮期血圧（上の血圧）：130mmHg以上
または

拡張期血圧（下の血圧）：85mmHg以上



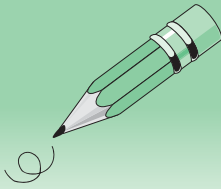
あなたは、どちらのタイプ？

【りんご型肥満（内臓脂肪蓄積タイプ）】
メタボリックシンドロームにかかりやすいので注意



【洋ナシ型肥満（皮下脂肪蓄積タイプ）】
下半身に脂肪がついた体型





保健メモ

3月号

開催日	内容(地区名)	受付時間	対象者	場所
3月10日(土)	フレッシュババママ教室Bコース	9:15 ~ 9:30	事前に申し込みをされた方	ゆうゆう館
3月15日(木)	1歳6か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成17年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	9か月児健診	13:30 ~ 14:00	平成18年6月生(石橋)	きらら館
3月19日(月)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
3月20日(火)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成18年11月・12月生(石橋)	きらら館
3月22日(木)	4か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年11月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
		13:30 ~ 14:00	平成18年11月生(石橋)	きらら館
3月27日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
4月3日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
4月5日(木)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成16年1月生(石橋)	きらら館
4月6日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
4月9日(月)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成16年1月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
4月10日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	8か月から1歳6か月未満のお子さん リトミックを行います	きらら館
4月11日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成19年1月・2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
4月12日(木)	1歳6か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成17年9月生(石橋)	きらら館
			平成17年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
4月16日(月)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
4月17日(火)	ポリオ予防接種	13:00 ~ 13:30	生後3か月~90か月までのお子さんで、 2回接種していない方	ゆうゆう館

問い合わせ先

石橋地区は保健福祉センターきらら館 ☎52-1116

国分寺・南河内地区は保健福祉センターゆうゆう館 ☎43-1232

喘息教室のご案内

子どもの喘息は最近特に増加しており、15歳までの子どもの約6パーセントに喘息が見られるようになりました。喘息がはじめて起こる年齢としては、2歳くらいまでに患者の約20パーセントが、また5歳くらいまでに患者の約90パーセントが発症し、中には成人になってから発症する人もいると言われています。気管支喘息の治療法としては、発作が起きた時の薬物治療と、発作を起こさないようにするための予防が必要です。

今回の喘息教室では小児喘息との上手な付き合い方を学び、家庭での発作時の対応や、発作の予防方法について皆さんと一緒に習得したいと思います。

日時 3月24日(土) 午後1時30分~(受付:午後1時~)

場所 栃木県庁下都賀庁舎2階 大会議室(栃木市神田町6-6)

お車の方は、庁舎南側駐車場をご利用ください。

内容 小児気管支喘息との上手な付き合い方

講師 獨協医科大学病院小児科 助教授 吉原重美先生

対象者 気管支喘息のお子さんを持つ家族、関係者

主催 栃木健康福祉センター

参加費 無料 定員 50名(定員になり次第締め切り)

申し込み
問い合わせ先

栃木保健福祉センター保健衛生課
☎0282-22-4121

小児てんかん医療生活相談会のご案内

お子様がてんかんを発症して不安と苦勞を抱えておられるお父さん・お母さん方。悩みを出し合い、情報交換できる場『医療生活相談会』を開催します。専門医師のお話と同じ経験をもつ方々との会話は、生きた情報と元気をいただきたいと思います。皆様の参加をお待ちしています。

日時 3月16日(金) 午後2時~4時(受付:午後1時30分~)

場所 栃木県庁小山庁舎4階 大会議室(小山市犬塚3-1-1)

内容 講演「小児てんかんの治療と生活について」、質疑応答と情報交換

講師 自治医科大学 小児科学 森 雅人先生

ご希望の方は3月12日までに、電話で申し込みください。

申し込み
問い合わせ先

県南健康福祉センター健康対策課
☎0285-22-1509