

15 小・中学生へ 朝ごはん食べてますか

朝食をとらないときの影響
体の筋肉を作るたんぱく質が
減って、筋肉がでにくくなる
脂肪がたまりやすくなる
体温が上がりにくく、午前
中の活動が活発にできない
脳に十分なエネルギーがい
かないので集中力、記憶力が
低下する

夜食に良い食べ物
果物、クラッカー、雑炊、
焼おにぎり、ヨーグルト。
これに添える飲み物は温
かいレモネード、麦茶、
ミルクなど

スナック菓子やインスタ
ントラーメンは、油や塩分が多
く胃に負担がかかり、集中力
が低下してしまいます。

17 きれいにやせる HOW TO!

自分の体重から肥満度を計算
BMI=現在の体重÷身長²(m)
[例]
体重55kg、身長160cmの場合
55÷(1.6×1.6)=22
判定表

	や	せ	標	準	肥	満
BMI	18.5	18.5~25	25	以上		

減量は1か月2~3kgまでに

ダイエット成功の秘けつ
朝ごはんは必ず食べる
肉や魚、野菜などのお
かずだけでなくご飯も
食べる
適度に運動
する

新陳代謝UP
でやせやすい
体になるよ!!

19 今年こそ禁煙を成功させよう

肺がんが増え続け、男性で
は1993年に胃がんを追い越し、
がんの部位別死亡率の1位に
なりました。また、女性が男
性に遅れて同じパターンを追
っています。
ヘビースモーカーでも禁煙
すれば確実に肺がんや心筋

うそく・脳卒中などの病気に
なる危険性が低下します。
年々タバコを吸う人の数は
減少し、男性でも5割を切り
ました。
健康課では、タバコがやめ
られない方へ禁煙方法に関
する情報を提供しています。

21 心と体を休む “休養”してありますか?

ストレスは心身に悪い影響
を与え、思わぬ事故などが
起きやすくなります。適度な
ストレスは「人生のスパイス」
で、進歩や成長の刺激とな
ります。しかし、精神的ス
トレスを抱え込み、心身に
トラブルを生じる人が増え
ています。憂うつ・元気が
出ない・絶望感・自分を責
める・不安・イライラ・食
欲不振・不眠・めまい・体
重減少・集中力がなくなる
・対人関係を避けるなどの
症状が強くな

たら専門機関へ相談・受診
をしましょう。そして、何
も心の疲れを感じたら休
養することです。安静にす
る、睡眠をとる、関心のあ
る趣味を充実させるなど、
自分なりの休養法を見つ
けて、休養上手になりま
しょう。

23 働き盛りの食事 Q&A

Q 毎晩9時過ぎに帰宅し晩酌。
健康のために夕食は食べな
いのですが最近太り気味。
肉を食べると胃がもたれる
感じも... (会社員H)

A 疲れをその日のうちに回復
するためには夕食が必要。
空腹での飲酒は、胃の粘
膜を荒らすだけでなく、酔
いが早く回って飲み過ぎに
なりやす

豚肉には疲労回復効果の
あるビタミンB₆がたっぷり。
脂肪の少ないものを選
べば体にもやさしい

快便快腸のススメ!
野菜、芋、海藻などで食
物繊維をたっぷりとり
水分は1日1.5ℓくらい
とる
夜遅く食べたり朝食を
抜いたりしない

エネルギーの
とり過ぎは太
る原因にな
ります。

10歳ころ

結核健康診断
子宮がん・乳がん検診

16歳ころ

結核健康診断
子宮がん・乳がん検診

40歳ころ

健康手帳交付
基本健康診査
骨粗しょう症検診
ヘルスアップ相談
ヘルシー体験教室
訪問相談
各種がん検診
歯周疾患検診
機能訓練会
インフルエンザ予防接種

14 異性への思いやり

思春期になると、心も体も
大人になるために大きく変
化します。
月経の開始や、精進 初め
ての射精 体験に伴い、異
性を求める気持ちが出現
します。
そして、性に対する興味
が芽生え、性欲も高まり
ます。だからといって、安
易な気持ちで性行為をす
ることは、STD(性感染
症)を主に性行為により
感染する病気を引き起
こし、お互いの心や体を
傷つけることにつながり
ます。そのために、パー
トナーとは、何でも話し
合える対等な関係をつ
くりましょう。そして、
嫌なとき、避妊やSTD
に対する準備がないとき
は、はっきり「NO」と言
うことが大切です。



16 お口のチェックポイント

歯肉からの出血は歯肉炎のサインです。
ほらっておくと歯周病に進み、歯が抜けて
しまうことも...
原因は歯と歯ぐきの境につく歯垢(細菌の塊)で、うがいで
はとれません。鏡を見ながら歯みがきをしましょう。



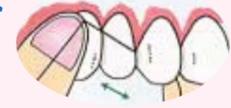
18 40歳代からの女性の健康

女性ホルモンは、生殖器官を
成熟させるほかに、骨を丈夫
に保ち、血管を若々しく保
つ働きをしています。
40歳を過ぎると卵巣の機能
が低下し、女性ホルモンの分
泌が減ってきます。ホルモ
ンの低下に伴い閉経が起
こり、同時に骨粗しょう症や
動脈硬化が発症しやすくな
ります。また、乳がんや子宮
がんにかかりやすい年齢
です。
40歳を過ぎたら今まで
以上に自分の体に関心
を持ち、年に一度は検診
を受け健康管理に努めま
しょう。

20 お口のチェックポイント

むし歯も歯周病も痛みがで
るころにはかなり進行して
います。また、歯が抜けた
ままになっていると、かみ
合わせがずれて、あごに負
担がかかることもあります。
かかりつけの歯科医を決
め、検診や指導を受けま
しょう。

ひとくちメモ
歯を守るために、歯
ブラシだけでなく歯間
ブラシやデンタルフロ
ス(糸ようじ)などを使
うとさらに効果的
です。



22 知っていますか? 「肝炎」

肝炎というとアルコールの
飲み過ぎを思い浮かべま
すが、日本の肝炎の約8割
はウイルスによるもので
す。なかでもC型肝炎は日
本の肝臓病の中で、最も多
いものです。C型肝炎ウイル
スは血液を介して感染す
るため、かつては輸血や血
液製剤、注射が主な感染
経路でした。最近では輸
血血液の検査が徹底され
るようになり感染はほと
んどなくなりました。し
かし、それ以前に肝炎ウ
イルスに感染している可
能性があります。肝臓は
沈黙の臓器とよばれ、
肝炎になってもなかなか
症状が現れにくいという
怖さがあります。また、
感染しても



第2次改定平塚市老人保健福祉計画を策定
急速な高齢化の進展に向けて、元気な高齢者も介
護を必要とする高齢者も共に安心して、いきいきと
した生活を送れるように高齢者保健福祉に関する第
2次改定平塚市老人保健福祉計画をつくりました。

2 元気な赤ちゃんを出産するためのQ&A

Q 妊娠中の食事は2人分必要?
A 栄養状態が良い現在では、
2人分を取る必要はありません。
食べ過ぎは、かえって体重が増
えすぎて妊娠中毒症などを招
いてしまいます。食事はバラ
ンスよく食べることが大切
です。

Q 妊娠中 出産するまで、
パパの出番はない?
A 妊娠はうれしい反面、不
安になることもしばしば。
そんなママをサポートする
ことはとても大切です。自
分の事は自分でして、マ
マの話をゆっくり聞いて
あげましょう。

4 予防接種は子どもへの思いやり

お子さんを病気から
守ってあげて!
お母さんから赤
ちゃんにプレゼント
された病気に対する
抵抗力(免疫)は、自
然に失われます。生
後3か月を過ぎたら
予防接種を受けま
しょう。

3か月	6か月	9か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	7歳
ポリオ	↓	↓	↓					
三種混合期(DPT)	↓↓↓	↓	↓					
風しん(はしか)			↓					
風しん				↓				
日本脳炎				↓↓↓				
BCG	↓							

接種に最適な時期
通常接種が行われている年齢
法律で接種が認められている対象年齢

6 みんなで子育てしよう

核家族化や近所付き合いの
希薄化により、お母さんが
ひとりで子育てを抱え込ん
でいることも少なくありま
せん。一番身近なお父さん
も一緒に子育てをしてほ
しいものです。直接的な
子どもの世話や家事だけ
でなく、子育ての話や
愚痴を聞いたり、その日
の出来事を話したりする
ことで、お母さんの心は
軽くなるものです。

また、祖父母をはじめ、
親せき、友人、近所の人
など、子育てについて相
談したり、手伝ってくれ
たりする人は、たくさん
います。

現在、子育てをサポート
するために、民生委員
児童委員や地区の社会
福祉協議会の方々が、
子育て広場を各地域で
実施しています。また、
保育園などでも様々な
サポートをしています。

ひとりで抱え込まず、
いろいろな人とコミュニ
ケーションをとって
楽しく子育てしましょ
う!

8 今が大切、生活習慣を身につけよう

子どものころに身につけた
健康的な習慣は、その子が
健康に暮らしていくため
の大切な財産となります。
早寝早起き、1日3食と
る、歯みがきなどの基本
的な生活習慣は、大人が
毎日の生活で繰り返し行
って行けば、自然と子
どもにも身につけてい
くものです。家族そろっ
て健康に暮らすように
生活習慣を見直して

みましょう。
平塚市子どもの生活習慣
病予防対策委員会では、
保育園・幼稚園を巡回
して、生活習慣病予防
教室を開いています。

9 お口のチェックポイント

初期むし歯はむし歯の危険
信号
むし歯ではないと安心す
るのは禁物です。まずは
飲み物や食べ物、歯みが
きの仕方を見直しましょ
う。また、生え変わりが
始まると、乳歯と永久
歯が混ざり複雑な歯並
びに

なるので仕上げみがき
が必要です。



13 予防接種忘れずに!

乳幼児期に接種した予
防接種には免疫が少
ずつ低下していきま
す。追加接種を受け
ましょう。

9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳
三種混合期(DT)		↓				
日本脳炎	↓					

接種に最適な時期

1 働く妊婦さんへ

仕事をしながら子どもを
産み育てるには、職場の理
解と協力が大切です。妊婦
が分かったら早めに知らせ
ましょう。

定期健診を必ず受診する
「疲れたな」と思ったら一
休み
夫の理解と協力が大切。
家事もどんどん手伝って
ね

働く女性の増加
昭和20年 労働人口 非労働人口
平成12年 労働人口 非労働人口

女性が仕事を続けながら
子どもを産み育てる権利
は、様々な法律によって
守られています。上手に
活用しましょう!(詳しくは、
母子健康手帳をご覧ください)

3 母乳で育てよう!

母乳は、赤ちゃんに一番適
した栄養です。母乳や抱
っこを通して、赤ちゃん
はお母さんの愛情と安心
感を味わいます。さら
に、母乳を与えること
で、出産後の母体の回
復を促します。

5 大人への第1歩! 離乳食のすすめ方

~少しずつステップアップ! お母さんの笑顔が成功の秘けつ!~
初期(生後5~6か月ころ) 中期(生後7~8か月ころ)
後期(生後9~12か月ころ) 完了期(生後13~15か月ころ)

1回食
ドロドロを
ゴクン

2回食
豆腐くらい
をモグモグ

3回食
歯茎でつぶ
せる固さを
カミカミ

大人よりや
や小さめで
軟らかめに。
母乳やミルク
は卒業

7 お口のチェックポイント

仕上げみがきは歌を歌
ったり、お話をしたりして
楽しい雰囲気づくりが
大切です。

毎日続けることが
歯みがき上手の第一

野菜と比べると...
食物繊維やビタミンCは
10~60%くらい
ビタミンAを含まない
ものもある
栄養素の吸収率は低
い
果汁が多いものは糖
分も多い

11 野菜ジュース= 野菜にならないのはなぜ?

野菜嫌いの子どもには
無理強いないで
家族が食べてみせて!

12 ファミリーサポート事業

ファミリーサポートセンターが「子
どもを預けたい方」と子どもが好
んで愛情を持って「子どもを預
けたい方」の橋渡しをします。

改定平塚市母子保健計画・平塚市
児童育成計画を策定
21世紀を担う子どもたちを安
心して健やかに産み育
てることができ、子ども
の心の安らかな発達
が促進されるように、
母子保健計画と子育て
支援に関する児童
育成計画をつくりま
した。

妊婦中
妊婦健康診査
母親父親教室
母子健康手帳交付
祖父祖母教室

赤ちゃん誕生
四か月児健康診査
八、十か月児健康診査
離乳食教室
すくすく育児教室
むし歯予防教室

1歳ころ
一歳六か月児健康診査
のびのびキッズ二歳児教室
二歳児歯科健康診査

3歳ころ
三歳児健康診査