

新生児訪問
お母様方へ、出産後退院され戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。
助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定・おっぱいの状態・母子保健事業の紹介等行っています。
対象者 新生児・2か月未満の乳児と母親
料金 無料
※赤ちゃんが生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ(ピंक)か白(白)を早めにご送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函をさせていただきます。もしくは、出生届け手続き時に一緒に提出させていただきます。
マタニティスクールの案内
※パートナー(夫)との参加をおすすめいたします。

実施日	内容
3/6(金)	*栄養士講話 「妊娠中の栄養・胎児期から始める健康作り」
3/13(金)	
3/20(金)	*保健師講話 「赤ちゃんモート(成長やリズムを知って子育ての不安を解消しよう)」
3/27(金)	

ベビースクールの案内

月対対象者	実施日時	内容	定員
1~4か月	3/16(月)	*保健師講話 「赤ちゃんモート(成長やリズムを知って子育ての不安を解消しよう)」	20組
4~11か月	3/13(金)	*離乳食の調理実習 「各時期の固さや味」 などを実際に確認 しましょう」	20組

※マタニティ・ベビースクールに参加する方は3日前までに市保健相談センターまで予約の電話をお願いします。
※母子健康手帳をご持参ください。
乳幼児健康診査のお知らせ
1歳6か月児健康診査
通知対象者 受付時間 実施日
1歳6か月 午後1時15分 3/5(木)
午後2時15分 3/12(木)

3歳児健康診査
通知対象者 受付時間 実施日
3歳6か月 午後1時15分 3/4(水)
午後2時15分 3/11(水)

※実施場所はいずれも市保健相談センターです。
※健康診査対象者には事前に通知を行っています。
予防接種のお知らせ
麻疹、風しん予防接種の経過措置の実施について
次の方を対象に、公費負担による予防接種を実施しています。

〈健康シリーズ〉136

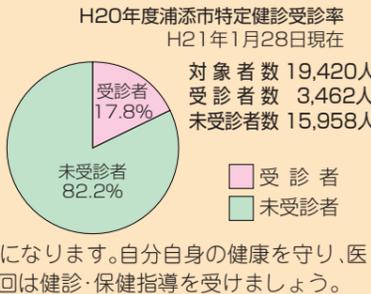
~ 特定健診・特定保健指導 平成20年度浦添市の現状 ~

平成20年4月から40歳~74歳を対象とした特定健診・特定保健指導がスタートしました。いわゆる、メタボ健診です。内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2項目以上が当てはまる状態を内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)と診断されます。

受診された方で腹囲が基準値以上(腹囲基準値:男性85cm未満、女性90cm未満)の方の割合は、男性58.5%、女性24.8%となっており、男性の半数以上が、内臓脂肪型肥満が疑われるという結果になりました。

健診の結果、メタボ・メタボ予備軍と判定された方には、それぞれ積極的支援・動機づけ支援等の特定保健指導が行われます。メタボリックシンドロームの予防・改善には生活習慣の改善が必要です。ぜひ保健指導を受けて、ご自分の体の状態を把握し、一人ひとりに合わせた生活習慣の改善を行ってください。

3月は歓送迎会や卒業・入学祝いシーズンとなり、飲食の機会が増えてくるかと思われませんが、食べ過ぎ飲み過ぎに注意するのはもちろんのこと、食事会や飲み会日の前後で食事を調節するなど工夫してメタボを予防しましょう。



右記のグラフは平成20年度の特定健診受診率をあらわしたものです。さて、みなさんは浦添市の特定健診受診率をみてどう思われましたか? 受診率や保健指導率が低いと国からのペナルティーが課せられ、市民に大きな負担がかかることとなります。自分自身の健康を守り、医療費を抑制するためにも年に1回は健診・保健指導を受けましょう。

期限 3/31(火)まで
①2歳以上、幼稚園入学前の子さんで、麻疹、風しんの接種がまだのお子さん
②小学1年生で、MR2期の接種がまだのお子さん
BCG接種結核予防接種
日時 4/21(火)
午後2時~4時
整理券交付午後1時から
場所 市保健相談センター
対象 生後3か月~6か月未満
※対象年齢を超えると全額自己負担になります。当日受けるこ

とができない方、事情があつて生後6か月未満迄に受けることができない方は、保健相談センターまでご連絡ください。
予防接種ステーション
4月、5月、6月は浦添総合病院(電話878-0000)が当番病院です。平日予防接種を受けることができないお子さんのために日曜日に予防接種ステーションを開設しています。
お仕事の都合などで、普段時間のない方はぜひご利用ください。
日時 毎週日曜日の午前9時~

正午まで(電話予約制)
はくはくていだっ子事業
生後4か月までの乳児訪問、家庭訪問し、母子保健事業の紹介だけでなく、ママと赤ちゃんの健康や子育てに関する悩み・不安を聞いて、支援が必要な家庭に対し適切なサービスにつなげるものです。
対象者 生後4か月までの乳児と保護者(ただし、新生児訪問を希望された方は除く)
訪問者 主に母子保健推進員、保健師、助産師

平成20年度 3kg減量市民大運動

~ 結果報告 ~

平成20年度結果報告

全参加者数 298名
①結果報告者 127名 ②体重減少者 87名
③腹囲減少者 64名 ④3kg以上減量者 34名
(※②~④はスタート時の体重が標準体重(BMI22)以上の参加者についてのもの)

平成20年度「3kg減量市民大運動」健康チャレンジ市民月間が、8月1日~10月31日の期間行われました。これは、市民が健康的な生活習慣を送る必要性を再認識し、健康づくりに対する意識の高揚を目的に行われたものです。
今年度は、298名が参加しました。結果は、左表のとおりです。



▲参加者のつどいの様子

「健康チャレンジ市民月間」終了後、参加者が自身の体験を語り合える機会として、12月5日(金)に参加者のつどいが行われました。
表彰式が行なわれ、ヘルスキープ賞(3年以上連続参加者の中で、生活習慣が維持・改善されている方)、グッドチャレンジ賞(開始時BMI25未満で、目標体重マイナス5%の減量成功者)、ベストチャレンジ賞(開始時BMI25以上で目標体重マイナス5%の減量または、BMI25未満になった方)グループ賞(グループで参加し、一丸となって健康づくりに取り組んだチーム)の4つの賞で、31名が表彰されました。
体験談の発表も行なわれ、その後、懇親会で参加者同士の交流を深めました。

3kg減量市民大運動に参加して(参加者の声)



『肥満は一日にして成らず 減量も一日にして成らず』あるスポーツジムのトレーニング室の壁に小さく貼られています。今までは、見て見ぬふりをしていましたが、今は心にひしひしと伝わってきます。60kg近くになり、なんとかしなくてはと思って矢先、健康推進課の企画した3kg減量市民大運動を広報うらそえで知り、挑戦しました。

僕は食事を腹八分目ぐらいで済ませ、1日3食はちゃんと摂るようにしました。あと適度な運動ですね。夜1時間ぐらいウォーキング、そして毎日水泳に通って約10kgちょっと減量しました。今でも少しずつ落ちていきますので、これからも食事と運動に気をつけて、続けて減量していきたいと思っています。

人間ドックで先生に、『夕食で揚げ物は摂らないように』言われていました。できるだけ夕食では揚げ物は摂らないようにして、摸合の時も揚げ物は避けるようにしてました。2カ月目の終わり頃からどんどん減り、最終的には5kgまで減量しており、今日現在まで減っています。今まで着れなかったトレパンも着られるし、3kg減量市民大運動に参加して非常に良かったと思います。体重が減り、畑仕事をして、運動しても非常に楽しいです。今後も皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っています。

なおいのぼる 猫井登さん 男性・50代

私は、空いてる時間になんとか体を動かし、仕事でも車を置いて歩くようにしました。食事の面では、食習慣を改善しようと、頑張りましたが、難しかったです。これからは、カロリー計算も取り入れて頑張りたいと思います。

こがれいこ 古賀礼子さん 女性・50代

とやまぜんじ 富山全治さん 男性・72歳

問い合わせ
健康推進課
☎875-2100

匿名希望 女性・60代