

健康カレンダー（1月・2月）

パパママ教室（要予約）	【受付】9：15～9：25
1月25日（土）	：健康ふれあいプラザ
ママの“ほっと”カフェ	【時間】10：00～12：00
1月9日（木）、2月13日（木）	：はぐくみランド
4・5カ月児相談	【時間】9：30～10：00
1月10日（金）、2月14日（金）	：健康ふれあいプラザ
育児相談	【時間】10：30～12：00
1月29日（水）、2月27日（木）	：健康ふれあいプラザ
育児学級	【受付】9：30～9：50
1月16日（木）、2月20日（木）	：健康ふれあいプラザ
1歳児お誕生相談	【受付】9：30～10：00
1月29日（水）、2月27日（木）	：健康ふれあいプラザ
1歳6カ月児健診	【受付】13：00～13：30
1月22日（水）、2月19日（水）	：健康ふれあいプラザ
2歳6カ月児歯科健診	【受付】13：00～13：30
2月13日（木）	：健康ふれあいプラザ
3歳児健診	【受付】13：00～13：30
1月30日（木）	：健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診	【受付】13：00～13：30
2月26日（水）	：健康ふれあいプラザ

※母子健康手帳をもらうためには事前申込が必要です。
市ホームページにて「ページID：0002267」で検索



日曜・祝日当番医

1月

12日	大山病院	（内科）	Tel. 472-1400
13日	さくらやまクリニック	（泌尿器科、内科）	Tel. 472-1100
19日	手塚クリニック	（内科、外科）	Tel. 472-5565
26日	びろうの樹脳神経外科	（脳神経外科、内科）	Tel. 477-1212

2月

2日	山下クリニック	（内科、外科）	Tel. 487-9001
9日	陽春堂内科診療所	（内科）	Tel. 472-5511
11日	びろうの樹脳神経外科	（脳神経外科、内科）	Tel. 477-1212
16日	平川やの胃腸内科	（内科）	Tel. 472-0145
23日	石神診療所	（内科、皮膚科）	Tel. 474-0107
24日	平川やの胃腸内科	（内科）	Tel. 472-0145

- 大隅広域夜間救急センター電話相談
Tel. 0994-45-4119
- 鹿児島県小児救急電話相談
8000 または Tel. 099-254-1186
- 曾於医師会夜間急病センター
Tel. 099-482-5899
- 都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関
Tel. 0986-23-5555（テーブル案内）

献血を実施します
一人でも多くの方の協力が必要です。

- 日程 令和1月24日（金）
9時30分～11時30分、12時45分～16時
- 場所 志布志市役所志布志庁舎 駐車場

精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方へのお知らせ

4月からJRの利用において、精神障害者割引制度が始まります。

割引対象者 精神障害者保健福祉手帳の所持者

（※第一種精神障害者とともに乗車する介護者や、12歳未満の者が定期乗車券を購入する場合は、障害の程度にかかわらず、介護者の運賃についても割引が適用されます。）

割引率 5割（※利用距離など諸条件があります。詳細はJR九州のホームページをご確認ください。）

● 割引を受けるためには、精神障害者保健福祉手帳に第1種精神障害者または第2種精神障害者のいずれかの表記が必要です

● 制度利用を希望される方は、手帳持参で各庁舎の福祉課窓口までお越しください。

■ 問い合わせ先：志布志市 福祉課 社会福祉グループ Tel. 472-1111



Health up for Smile!
みんなの健康メモ

保健・医療など健康に関する情報を発信！

やるなら今！ 「冬」こそ基礎代謝アップに最適な季節

冬はごちそうを食べる機会が多い季節です。また、味の濃い料理や、こつくりした料理が美味しく感じられる時期でもあります。
「今年こそは目標体重に近づけるぞ！」と意気込んでいる方もいますよね。痩せる必要の有無を判断するためには、まずは自身の適正体重を知ることが大切です。



計算してみよう！適正体重
身長×身長×22=適正体重
(例：身長160cmの場合
1.6×1.6×22=56.3kg)

① **実は…冬は痩せやすい**
◆ 体温維持と脂肪燃焼
気温が10度を下回ると、体は体温を維持し、内臓を冷えから守ろうと働きます。平熱の36度前後を保つため、多くのエネルギーを消費して、熱を作り出します。
さらに、体が寒さを感じると、褐色脂肪細胞が脂肪分を分解して燃焼させる作用があります。そのため、体調不良でない場合は、薄着でいる

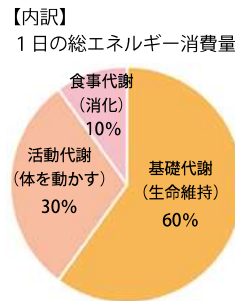
こともおすすめします。
また、冷えを感じやすい方は、手首・足首の3首を保温する服装が最適です。この3首は皮膚が薄く、太い血管が通っている部位なので、外気の影響を受けやすくなります。



② **長期的なカロリー消費**
脂肪燃焼が活発になることで、基礎代謝が上がります。消費カロリーが増えます。冬に基礎代謝を上げること、その後1年を通して痩せやすい体づくりにつながります。

③ **健康的な冬の過ごし方とは**
◆ 定期的な体重測定と主食の調整
体重の変化をみるために、朝と夜、体重計に乗る習慣を付けることが大切です。また、食べ過ぎたあとの食事は、主食を少なめにし、野菜を1品追加することをおすすめします。

◆ **基礎代謝とは**
安静な状態で行われる呼吸や心臓活動、体温維持などに使われます。



1日の総エネルギー消費量の6、7割程度を占めています。

② **冷え対策は、浴槽につかること**
冷え切った体だと、基礎代謝が落ち、体重の増加につながります。対策として、シャワーではなく、38度から40度の浴槽につかって体を温めます。寝る1、2時間前に入浴がおすすです。
③ **筋肉量を増やすこと**
大きな筋肉（臀部や太ももなど）を鍛えると効率的です。基礎代謝が上がります。具体的には、スクワットが効果的ですが、膝に痛みがある方は、寝たまま片足を曲げ、もう片方は伸ばして上下する動作をお勧めです。ぜひお試しください。



今月お話しするのは保健師の坂口です。