

あんくり新聞

2014年

2月

(医)あんのうらクリニック

早良区原5丁目22-13

TEL 外来 821-6458

テイ 822-8714

外来より



予防注射(公費)と特定健診のお知らせ

平成25年度の予防注射(公費)と特定健診は **平成26年3月31日まで** です。



麻疹・風疹混合ワクチン

対象者… 1期(生後12ヶ月～1才11ヶ月)

2期(小学校入学前の1年間)

《 無料 》



二種混合ワクチン(ジフテリア及び破傷風)

対象者… 11歳・12歳

《 無料 》



特定健診(生活習慣病のための健診)

対象者… 40歳～74歳で医療保険に加入している人

30歳以上40歳未満の市民で、職域等で受診の機会のない方

検査項目…身長・体重・腹囲・血液検査・尿検査

《 料金・500円 》

院長より

～インフルエンザ注意報～

インフルエンザの流行が本格化してきています。早良区原地区の小学校や幼稚園で流行が見られています。ご注意ください。

手洗い・うがい・予防接種をお忘れなく。流行り出したら予防接種は意味がないと言われる方が多くいますが、そうではありません。

インフルエンザはA,Bの二種類あります。つまり二回かかる可能性があるということです。Aにかかっても次はBが待っています。Bの感染を防ぐ目的で予防接種を受けることの意味があるのです。

ですから、まだ受けていない方は、早急にうけることです。

栗浦 康高

デイケアよい♡

2月



1月は、かぼちゃぜんざいを作りました♪



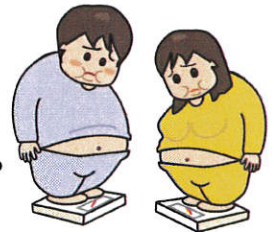
坂本可奈絵先生の栄養豆知識



2月号のテーマは太らない食べ方についてです。

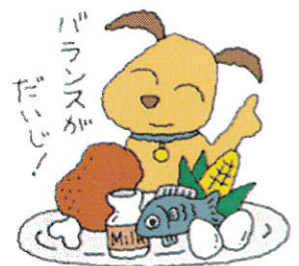


厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」(平成21年)によると、日本人の肥満者の割合は、男性で30.5%(約3人に1人)、女性では20.8%(約5人に1人)という結果が明らかになっています。肥満は命に関わる危険な病気の引き金にもなる危険な状態なのです。これを解消するためには、まず毎日の食事を見直すことが重要です。



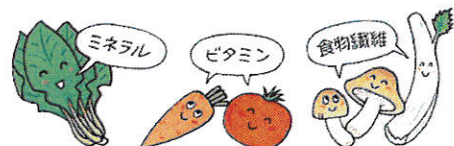
太らない食べ方

- ①カロリーを見極める
- ②6つの栄養素(糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)をバランスよくとる
- ③朝、昼、夕で食べ方を工夫する
- ④太らないメニューを覚える
- ⑤食べ過ぎた後は調整する



やせる食べ方の嘘

炭水化物は太るから炭水化物を抜く
脂っこいものをとらなければやせる
早くやせたいから食事はサラダやスープだけ
やせると評判だから○○ばかり食べている
お酒は太らないから飲んでもいい



※毎週金曜日に外来で栄養相談を行っておりますので、詳しくお聞きになりたい方は受付へお尋ねください。