

お知らせ

「旭市くらしの便利帳」を配布しています

「旭市くらしの便利帳」を、区長さんを通じ各戸配布しています。区に加入されていない方などは、市役所、各支所、公民館で配布しています。

問い合わせ先／秘書広報課広報広聴班 (☎62-8070)

社会保険事務所による出張年金相談

日時／11月22日(水) 午前10時～午後3時

場所／旭市役所分室 (本庁舎北側)

定員／30人 ※予約制

予約受付／11月6日(月)から、電話または市役所保険年金課の窓口にて、氏名、生年月日、住所、基礎年金番号、相談の概要をお申し出ください。

予約・問い合わせ先／市役所保険年金課 (☎62-5332)

本を差し上げます 図書館リサイクルフェア

市図書館では、不要になった本と雑誌を差し上げます。どうぞお越しください。

期間／11月10日(金)～22日(水) 午前9時～午後6時 (土・日曜日は午後5時まで)

場所／市民会館1階ロビー

問い合わせ先／市図書館 (☎62-2560・市民会館内)

神経系難病相談

言葉がスムーズに話せない、歩きづらい、手足のしびれや筋肉のやせ、めまい・ふらつきなどの神経症状でお悩みの方とそのご家族のために、面接相談を実施します。相談は無料で予約制です。

日時／11月15日(水) 午後1時30分～4時

場所／海匠健康福祉センター

予約・問い合わせ先／海匠健康福祉センター (☎0479-22-0206)

秋の火災予防運動

11月9日(木)～15日(水)は、秋の火災予防運動です。火災の多くは「ついウツカリ」など、危機意識の慣れからくる過信といった人的要因から発生しています。

11月9日(木)、朝7時に秋の火災予防運動の合図としてサイレンが鳴ります。火災ではありませんのでご注意ください。 [旭市消防本部]

「年金・労働問題」無料相談会

日時／11月4日(土)、5日(日) 午前10時～午後4時

場所／市民会館2階

問い合わせ先／千葉県社会保険労務士会北総支部・井野元 (☎63-0369)

あなたの「もしや？」が子どもを救う

11月は児童虐待防止推進月間

気になったときは、社会福祉課児童班 (☎62-8012) へ

健康メモ

妊産婦の食生活と体重管理

● 妊産婦の食生活と体重管理  
妊産婦および授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

● 妊産婦の食生活と体重管理  
妊産前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためにも、妊産前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

● 食生活について

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりとり！

緑黄色野菜を積極的にとり、葉酸などを摂取しましょう。妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には葉酸は特に必要な栄養素です。

◇葉酸の多い食品：ほうれん草、納豆、からし菜、春菊、いちご等  
からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を！

肉、魚、卵、大豆製品をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に！

妊産・授乳期には必要とされる量のカルシウムの摂取を心がけましょう。



妊娠前の体格指数 (BMI) を知って 妊娠中の体重増加量を適正に！

☆ BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m ☆ BMI...22 (標準)

(例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ 50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5

妊娠全期間を通しての推奨体重増加量 (目安)

体格区分 (妊娠前の体型・BMI)	推奨体重増加量 (妊娠中)
低体重 (やせ) : BMI 18.5未満	+9~12kg ※
ふつう : BMI 18.5以上25.0未満	+7~12kg ※
肥満 : BMI 25.0以上	※個別対応

※かかりつけ医の指示がある場合は主治医の指示に従ってください。



● 妊娠中の体重管理  
妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体格によっても異なります。妊娠前の体格指数 (BMI) を目安に確認してみましょう。

〔健康管理課 管理栄養士〕