

今月の納期限

市税などの納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用して下さい。納税などに困っている人は相談して下さい。

保育料（2月分）	3月27日
国民健康保険税	3月31日
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	
上・下水道料	

1月の事故災害状況

（ ）は前年同月比

交通	件数	11件(+4)
	死者	0人(±0)
火災	件数	15件(+7)
	死者	1件(+1)
救急	件数	228件(-2)

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市 ☎276-6000
金沢市 ☎0180-997890

普通救命講習

日時 4月19日(日)9:00~12:00
定員 30人
場所 白山野々市広域消防本部 (白山市)

4月12日(日)までに
消防本部開催救命講習専用
ダイヤル ☎276-1210
または白山野々市広域消防
本部 ☎276-9483

健康通信 健康推進課(保健センター内) ☎248-3511

健康を守るために~若い女性のやせとホルモン~

【若い女性の「やせ」と健康への影響】
「細い＝きれい」「体重は軽い方がいい」。そんなイメージから、無理なダイエットをする若い女性は少なくありません。しかし、痩せすぎは見た目だけの問題ではなく、体の中で働くホルモンや将来の健康に大きな影響を与えます。

■ホルモンのバランスが崩れる
女性の体は、ある程度体脂肪があることで、安定して女性ホルモン(エストロゲン)が分泌されます。痩せすぎるとホルモンが十分に作られず、
。月経不順・月経が止まる
。排卵が起こりにくくなる
。変化が起こりやすくなります。
また女性ホルモンが少ない状態が続くと、
。骨密度が低下し、骨粗しょう症につながる

【将来の妊娠や出産への影響】
若い頃のやせは、将来の妊娠に影響することがあります。妊娠した場合、母体が痩せていると生まれる赤ちゃんが2500g未満の低出生体重児となるリスクが高まります。低出生体重児は将来生活習慣病になりやすくなるとも言われています。

【プレコンセプションケア】
プレコンセプションケアとは「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念のことで、全ての人に関係

する健康づくりとして注目されています。

■若い世代のうちから健康づくりを
将来の選択にかかわらず、今これからの健康を守るために次の生活習慣を心掛けましょう。

- 適正体重を守る
- バランスの良い食事(極端なダイエットを避ける)
- 適度な運動と十分な睡眠
- 禁煙
- 過度な飲酒を控える
- 定期的な健康診断の受診で健康管理に役立てる

※適正体重はBMI 18.5~24.9
BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

休日在宅当番医・休日当番薬局 ※受診の際は、事前に電話で相談して下さい。

診療時間 9:00~12:00 ※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局
[医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認して下さい。]

日	科	医療機関	所在地	電話番号
3月8日(日)	内	おりた内科クリニック おなかとカメラと糖尿病 金沢院	御経塚一丁目 445	227-8110
	内	石倉内科医院	白山市倉光七丁目 41	274-3800
	外	かわきた整形外科醫院	押野二丁目 88	246-0108
	小	斉藤小児科医院	白山市馬場二丁目 16	275-3110
	薬	青い森薬局倉光店	白山市倉光七丁目 40番2	287-6671
3月15日(日)	内	はしもと内科クリニック	上林四丁目 651-1	227-3080
	内	せいだクリニック	白山市道法寺町二 10	272-0381
	内	やなぎ内科クリニック	白山市専福寺町 161-1	277-6200
	内外	松葉外科胃腸科 クリニック	白山市美川中町イ 16-72	278-6065
	小	かわい小児科医院	白山市安田町 5	275-0177
3月20日(金・祝)	薬	クスリのアオキ美川薬局	白山市長屋町口 56	278-7703
	内	つじ川内科クリニック	位川 251	294-2221
	内	なかでクリニック	白山市鹿島平 11-60	278-5511
	外	B's Clinic	白山市北安田町 548-2	275-0657
	小	中村小児科医院	押野一丁目 128	294-3338
薬	吉野谷コメヤ薬局	白山市佐良口 130	255-5921	
3月22日(日)	内	ふるさわ内科クリニック	押野二丁目 54	294-6655
	内	ばんどう内科・呼吸器 クリニック	白山市布市一丁目 113	277-6211
	外	ののいち白山醫院	太平寺四丁目 45	248-2151
	小	むとう小児科医院	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	野々市ラン薬局	中林土地区画整理 事業施行地区内 64 街区 4-1	259-1790
3月29日(日)	内	なかざわ腎泌尿器科 クリニック	新庄六丁目 445	248-2488
	内	やまもと内科医院	白山市山島台三丁目 99	274-3588
	内外	嶋医院	白山市中町 32	275-3311
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311
	薬	クスリのアオキ横江薬局	白山市横江町土地区 画整理事業施行地区 内 6 街区 11 番	275-0150
4月5日(日)	内	南ヶ丘病院	西部中央土地区画 整理事業施行地区 56 街区 1 番	256-3366
	内外	きりの里診療所	白山市河内町きりの 里 63-1	272-8163
	内	真田医院	白山市布市一丁目 131	275-2255
	外	船木医院	太平寺四丁目 71	248-6686
	小	つばきの郷こども クリニック	徳用三丁目 330	294-3725
薬	太平寺一番薬局	太平寺四丁目 67-1	220-7206	

◎金沢広域急病センター(金沢市西念三丁目4-25 ☎222-0099)は年中無休(小児科・内科19:30~23:00)で受診できます。
◎休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山ののいち医師会または市ホームページで確認して下さい。
◎休日夜間の救急指定病院の問い合わせは、白山野々市広域消防本部(☎276-1119)または野々市消防署(☎248-9119)まで。

健康カレンダー 健康推進課(保健センター内) ☎248-3511 会場:保健センター

行事名	対象	開催日	受付時間
4か月児健康診査	R 7.11月後半生まれ	4月9日(休)	対象者に送付する通知で日程・受付時間などを確認して下さい。
	R 7.12月前半生まれ	4月23日(休)	
7か月児相談	R 7. 9月生まれ	4月10日(金)、17日(金)	
10か月児相談	R 7. 6月生まれ	4月15日(水)、24日(金)	
1歳6か月児健康診査	R 6. 9月生まれ	4月8日(水)、21日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 4.12月生まれ	4月14日(火)、22日(水)	
オンライン相談	妊婦および1歳ごろまでの子を持つ保護者を対象に実施します。詳細は市ホームページを見て下さい。		
プレパパママクラス	妊娠5~8か月の妊婦とその家族	4月28日(火)9:30~11:00 ※4月23日(休)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
生活習慣病予防健康・栄養相談	市民	4月16日(休)①13:30②14:15③15:00 ※4月14日(火)までに要予約	

ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル
☎227-6053

2月18日現在

- 【譲ります】
- ☆小学校男子制服☆学習机☆ドレッサー(三面鏡)☆野々市じよんから浴衣☆フットマッサー
 - ☆ジ器☆ベビーベッド☆ベビー布団一式☆ベビーカー☆チャイルドシート☆パウンサー☆幼児用すべり台☆掛け布団☆花器☆アップライトピアノ☆テレビ☆ハンドル付きステッパー☆ポリタンク☆ひな人形☆押し寿司枠・桶☆水槽☆手芸用品

- 【譲りません】
- ☆野々市中学校女子制服☆布水
 - ☆中学校男女制服☆布水☆中学校体操服☆市立保育園制服☆石油ファンヒーター☆炊飯器☆じゅたん☆洗濯機☆苗木(ドウダンツツジ)☆一人掛けソファ☆天体望遠鏡☆ベビーカー☆チャイルドシート☆キッズシート☆寝袋☆本棚



利用方法や物品の詳細はこちら