

# 朝ごはん 食べていますか？



4月は入学・入社・異動などで新しい生活が始まる人も多いことと思います。気持ちを新たにするとともに、ぜひとも実行していただきたいのが『毎日朝ごはんを食べること』です。忙しい現代人は、「時間がない」「食欲がない」「めんどろ」などの理由で朝ごはんを抜いてしまう人が多いようです。

でも、朝ごはんにはとても大切な働きがあるのです。今回は、“朝ごはん”の効果について紹介します。

## ☆体温を上げて体の動きを活発にする

寝ている間は体温が下がるため、朝は体温が下がったまま、1日のうちで最も体温が低い時間帯です。食事をすることで体温が上がり、体も目覚めて活発に動くようになります。

## ☆仕事や勉強の効率が上がる

寝起きは低血糖の状態、頭が働きません。脳の主な栄養源はブドウ糖なので、朝ごはんでご飯やパンなどの炭水化物（糖質）を摂ることによってエネルギーが補給されます。

脳の働きが活発になると、集中力がアップして仕事や勉強の効率が上がります。



## ☆便秘の解消に効果がある

朝は最も排便に適している時間帯です。食べ物が入ることで胃腸が刺激され、腸の動きが活発になって便意が起こってきます。朝ごはんを食べたらお茶を飲んだりして少し休み、便意を感じたらトイレに行くことを習慣づけましょう。そのためには、食後の排便の時間を確保できる時間に起きることも大切です。

## ☆肥満や生活習慣病の予防

朝ごはんを抜くと、体は一定のエネルギーを摂ろうとして、残りの2食でまとめ食いをしたり、間食が増えたりしやすくなります。

夕食の摂り過ぎや間食は肥満の原因になります。さらに、朝ごはんを抜くと基礎代謝を低下させ、同じ量を食べても太りやすくなってしまいます。ダイエットのために朝ごはんを抜くのは逆効果なのです。

また、栄養バランスが乱れた状態が続くと、疲れやすくなったり、生活習慣病の原因にもなります。

朝ごはんを食べていない人は、おにぎりやパン、果物、牛乳やヨーグルトなど、何でもいいので、まずは1つ食べてみましょう。それができれば、前夜のおかずの残りなども利用して1つでも食品数を増やす、というように、少しずつ朝ごはんを食べる習慣をつけてみましょう。

保健師 山本裕美子



# 妊 娠中の方へ

## ◆公費負担で受ける妊婦健診・受診回数拡大のお知らせ

4月1日から、公費負担で妊婦健診を受けていただける回数が、今までの5回から **14回**に拡大しました。

4月1日以降が出産予定日の方には、追加された9回分の受診票をお送りしましたので、詳しくは同封の説明書をご覧ください。

なお、転入された場合など、伊賀市で母子手帳の発行を受けていない方は、受診票が届かない場合があります。妊娠中なのに受診票が届いていないという方は本庁健康推進課・各支所住民課または保健センターまでご連絡ください。

## ◆妊婦健診県外受診費用助成制度について

平成20年度から、県外の医療機関で受診した妊婦健診についても、規定の回数・金額内で健診費用を助成しています。

助成を受けるためには申請をしていただく必要がありますが、平成21年度からは申請の提出期限を「最後に受けた妊婦健診日から1年間」とします。

平成20年度中に助成対象となる妊婦健診を受診し、まだ申請をされていない方は、申請書と必要書類（領収書・未使用の受診票）をお早めにご提出ください。



【問い合わせ】 本庁健康推進課 ☎22-9653

# 平成21年度 予防接種



▶ 接種日時など直接医療機関へご確認いただき、予診票と母子手帳を持参の上、予防接種を受けてください。  
 ▶ **実施期間**：4月1日～平成22年3月31日（★ポリオのみ4月・5月・9月・10月です。）  
 ▶ **実施場所**：県内指定医療機関（市内の指定機関は下表のとおり）

予防接種名	標準接種対象年齢	注意事項	予防接種名	標準接種対象年齢	注意事項
BCG	生後6カ月未満	●生後6カ月をむかえる前日までに1回接種です。早めに受けましょう。	麻しん・風しん混合(MR)	◆1期 生後12カ月から24カ月未満	●生後12カ月をすぎたら早めに受けましょう。
ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月未満	●3カ月から1歳半までの間に、41日以上の間隔をあけて2回飲みましょう。		◆2期 5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年の間(年長児)	●対象のお子さんに別途通知をします。できるだけ早めに受けるようにしましょう。
三種混合 (ジフテリア 百日咳 破傷風)	◆1期初回 生後3カ月～7歳6カ月未満 ◆1期追加 初回接種終了後、1年～1年半の間(7歳6カ月未満)	●3カ月から1歳半までの間に20日から56日までの間隔をあけて3回接種しましょう。 ●初回3回目終了後、1年～1年半の間に受けることで免疫が強化されます。		◆3期 平成8年4月2日～平成9年4月1日生(中学1年生該当)	(接種時通知ハガキをご持参ください) 市外で接種を希望の方は予診票をお渡しします。ご連絡ください。
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	小学校6年生(11～13歳未満)	●小学6年生のお子さんを対象に別途個別通知をします。 (接種時通知ハガキをご持参ください) 市外での接種を希望の方は予診票をお渡しします。ご連絡ください。		◆4期 平成3年4月2日～平成4年4月1日生(高校3年生該当)	
日本脳炎	◆1期初回 3歳～7歳6カ月未満	●保護者などからの特別な要望や、日本脳炎流行地(東南アジアなど)へ渡航する場合などには同意書を提出した上で接種ができます。 希望される方は、ご連絡ください。 同意書をお渡しします。	<b>【問い合わせ】</b> 本庁健康推進課 ☎ 22 - 9653 いがまち保健センター ☎ 45 - 1015 島ヶ原支所住民課 ☎ 59 - 2163 阿山支所住民課 ☎ 43 - 9711 大山田支所住民課 ☎ 47 - 1151 青山保健センター ☎ 52 - 2280		
	◆1期追加 初回接種終了、約1年後				
	◆2期 9歳～13歳未満				

## 平成21年度市内予防接種実施医療機関一覧

病院名	電話番号	乳幼児 予防接種	MR (3期・4期)
浅野整形外科内科	36-2550	◎	○
上野こどもクリニック	23-8558	◎	○
上野総合市民病院	24-1111	◎	○
岡波総合病院	21-3135	◎	○
佐那具医院	23-3330	○	○
嶋地医院	37-0114	◎	○
滝井医院	23-1111	○	○
中産婦人科緑ヶ丘クリニック	21-5678	◎	○
ひらい小児科クリニック	21-3101	◎	○
松田医院	21-1864	○	○
みずたにクリニック	21-8585	◎	○
森川病院	21-2425	◎	○
ゆめが丘クリニック	26-0100	○	○
吉村クリニック	22-2121	○	○
紀平医院	45-5470	○	○
まちしクリニック	45-7788	◎	○
河合診療所	43-1511	◎	○
あずま診療所	46-9977	◎	○

病院名	電話番号	乳幼児 予防接種	MR (3期・4期)
阿波診療所	48-0004	○	○
山田診療所	47-0305	○ ※小学生以上	○
竹沢医院	59-2019	◎	○
川原田内科	52-0500	◎	○
黒田クリニック	52-2099	◎	○
城医院	52-0017	◎	○
新医院	21-3381	◎	○
あずまクリニック	26-0333	◎	○
伊藤医院	24-4700	◎	○
馬岡医院	21-3005	◎	○
しみずハートクリニック	21-4528	◎	○
広瀬医院	21-1383	◎	○
森田クリニック	22-2233	◎	○
宮本医院	21-4719	◎	○
しもむら整形外科	26-2960	◎	○
森本整形外科医院	23-0150	◎	○

◎ポリオ接種可能医療機関