



毎月、19日は「食育の日」 食育を通して「食べる力」を育てましょう

“食”は、人生の中で欠かせないものです。現代の食事は美味しいもので溢れています。好きな食べ物を好きなだけ食べたり、飲みたいものを飲みたいだけ飲むこともあると思います。しかし、少し自分の健康に目を向け、健康的な食生活を細く長く続けましょう。

健康的な食生活とは・・・体重管理をする！

20歳の時の体重を維持すると、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)の予防になるという研究結果があります。食事の量や質に気をつけましょう。

例えばこんな食事の時はありませんか・・・



主菜・副菜をプラスで、バランスのとれた食事に

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	18日 (日)	おおつき眼科 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-892-7011	3月	3日 (日)	あべ整形外科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2002
	23日 (金)	なるしま内科医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎0299-79-2114		10日 (日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-894-2611
	25日 (日)	まつばらウイメンズクリニック すずきクリニック(角崎)	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎0297-87-5253		17日 (日)	市川ファミリークリニック 坂本耳鼻咽喉科病院	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-892-2627

令和6年3月の
乳幼児健診

4か月児 3月18日(月) ▽対象者の方には、1か月前に
通知を郵送いたします。
3歳児 3月11日(月)

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら! 子ども #8000
おとな #7119