

# 平成19年度 保健協力員

平成19年度の各地区の保健協力員が決まりましたので、お知らせします。

中 里 地 区				小 泊 地 区			
町内名	氏 名	町内名	氏 名	町内名	氏 名	町内名	氏 名
派立上	山 本 彰 子	芦 野	秋 元 貞 子	花丘町	龍 野 恵 子	浜 町	佐 藤 ス ミ
	加 藤 美 津 子	田茂木	福 士 キ ヨ		升 田 仁 美		大 石 和 子
派立中	大 川 春 江		佐 野 ト シ 子		成 田 ト ミ エ		橋 本 美 保 子
	派立下	尾 野 綾 子	長 泥	佐 藤 美 之	若葉町	入 船	成 澤 チ ヤ
向町上		竹 内 ノ リ 子	若 宮	田 中 町 子			角 田 秋 代
	向町下	荒 関 優 子	上豊岡	塚 本 富 江			笹 山 和 子
向町上		菊 池 晴 子	下豊岡	米 塚 テ ッ 子	高 山 静 枝	成 田 い ね 子	
	向町下	敦 賀 ミ チ		天 内 ハ ッ エ	新町1	下前上	角 田 安 子
五 林		古 川 イ ク 子	福 浦	葛 西 美 奈 子			田 名 部 恵 美 子
	宮 川	高 橋 マ チ コ	竹 田	片 山 カ ヅ 子			岩 川 た き
宮野沢		金 沢 チ エ	尾 別	古 川 シ ズ 子	中 山 禮 津	山 田 久 子	
	深郷田上	今 礼 子		葛 西 昭 子	新町2	下前中	永 坂 チ ヨ ミ
深郷田下		太 田 節 子	古 川 友 子	赤 石 り お 子			佐 藤 眞 子
	八 幡	齋 藤 廣 枝	上高根	小 野 順 子			佐 々 木 増 美
八幡団地		山 本 則 子		木 村 カ チ エ	藤 丸 れ き 子	佐 藤 眞 砂 子	
	大沢内	外 崎 良 子	下高根	野 上 朱 美	越 野 る み	小泊派立	成 田 キ ミ エ
二夕見		藤 崎 正 子		佐 々 木 生 子	長 谷 川 裕 美 子		成 田 キ ミ エ
	富 野	菊 池 文 子	薄市上	中 村 千 鶴 子	角 田 貴 代 栄		柏 崎 ミ ヤ 子
豊 島		松 谷 ま さ 子		秋 元 文 子	西 澤 美 子	下前浜	藪 田 久 枝
	八幡団地	小 野 美 恵 子	薄市下	大 屋 修 子	成 田 み つ 子	藪 田 規 子	
大沢内		中 谷 真 知 子		福 士 ひ ろ 子	高 杉 敬 子	折 戸	赤 石 さ と 代
	二夕見	大 川 昭 子	成 田 ト ミ	宮 越 友 江	山 田 よ し 子	成 田 ひ と み	
富 野		前 田 恵 美 子	成 田 し さ 子	山 田 よ し 子	上 町	温 泉 町	柳 澤 祥 子
	豊 島	前 田 優 子	荒 関 梅 子	鈴 木 敏 子			川 山 眞 樹 子
富 野		大 川 初 代	秋 田 谷 ち づ 子	山 内 つ ぎ 子			葛 西 洋 子
	豊 島	野 村 利 子	三 上 秀 子	葛 西 洋 子	長 谷 川 富 士 子		
豊 島		松 田 幸 美	青 山 准 子	北 島 眞 知 子	北 島 眞 知 子		



**妊娠前から、健康なからだづくりを…**

**ダイエットはほどほどに**

最近では、やせている女性が増えています。食事の量を減らしたりするダイエットをしていると、生理が不順になったり止まったり、体調不良や骨量の減少などが起こります。また、赤ちゃんが十分に育たない可能性が高くなります。

**小さく生まれるリスク**

日本ではこの20年間、2、500グラム未満で生まれる低出生体重児が世界的にも例のない異常な速度で増えています。ここ数年中泊町も増えてきてます。小さく生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や心臓病などの生活習慣病を発症しやすいことがわかってきました。

おなかの中にいる時期は、赤ちゃんの将来のからだをつくる大事な時期です。妊婦さんはふだん



よりも一層バランスのよい食事と適切な体重管理が必要です。

**やせすぎ&太りすぎに注意**

☆妊娠前にお母さんがやせすぎている場合のリスク

- 胎児の発育遅延
- 切迫早産
- 貧血、など

☆妊娠前にお母さんが太りすぎている場合のリスク

- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 巨大児
- 分娩異常など

【妊娠前からの体重コントロールが大切なのです!】

**妊娠前の体格にかかわらず**

☆妊娠中の体重管理が著しく少ない場合のリスク

- 貧血
- 早産
- 低出生体重児分娩
- 子どもの将来の生活習慣病発症など

☆妊娠中の体重増加が著しく多い場合のリスク

- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 分娩時の出血が多くなる
- 巨大児分娩
- 帝王切開分娩、など



《妊娠中は適切な体重管理をめざしましょう》

**自分の体格知ってますか？**

まずは、自分の体格を知ることが大切です。体格はBMI (Body Mass Index) であらわされます。BMIの出し方は次のとおりです。

**【 体重Kg ÷ 身長m ÷ 身長m 】**

例えば、身長 160cm、体重 55kg の人であれば、55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.5 となり、BMI は 21.5 なので『ふつう』ということになります。

**BMI (体格指数)からみた体格区分**

BMI	体格区分
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

みなさんも、自分のBMIを出してみてくださいね。

