

ヘルシーな健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

『あと1000歩！歩かまい』

◆ウォーキングで健康づくり！

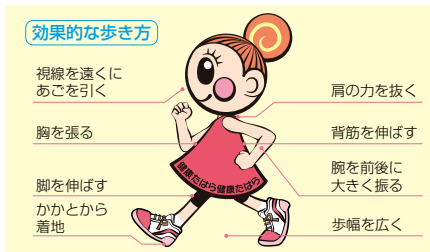
健康のためには、日常生活も含めて「1日1万歩」歩くことがよいとされており、これは、時間にしておよそ100分間の運動量になります。長時間に感じるかもしれませんが、続けて歩かず、無理をせず短時間に分けて歩いても効果があります。

歩き慣れていない方は、まずは普

段の生活に、あと1000歩（約10分）多く歩くようにしてみま

しょう。慣れきたら、少しずつ時間を延長してみ

てください。



◆ウォーキングの健康効果

- ストレス解消
- 肥満防止
- 老化防止
- 生活習慣病予防（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）

◆キャンペーンにぜひご参加を！

現在、皆さんの健康づくりを応援するため『あと1000歩！歩かまいキャンペーン』を開催しています。

・【実施期間】

平成26年1月31日（金）まで

- ・ 参加方法は、広報たはら9月1日号「お知らせ（20頁）」または市ホームページ（<http://www.city.tahara.aichi.jp/>）をご覧ください。

※キャンペーン期間中に「82万5千歩（東海道五十三次）」を達成した方に**完歩賞**

を、ご家族・

ご夫婦で達成された方には**ファミ**

リー賞を進呈します。

呈します。



▲ウォーキング記録表（表面）

ウォーキングを始めてみたい方や楽しく続けたい方など、どなたでも気軽に参加できます。ご家族や友人などと一緒に、ぜひ挑戦してみま

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	11月 9日（土）8：50～9：00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室（前期）	11月13日（水）9：50～10：00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室（後期）	11月12日（火）9：50～10：00	あつみライフランド	8～11カ月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	11月 8日（金）9：30～10：30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回）
	11月11日（月）9：00～10：30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8：30～17：00）

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所 ☎22局1111（代表）

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
10月6日（日）	菜の花内科クリニック	☎22局7777	10月27日（日）	津金医院	☎33局0222
	ふくい眼科	☎22局5878		なかた歯科	☎23局1162
	木村歯科医院	☎22局0404	11月3日（日）	北山クリニック	☎23局3946
10月13日（日）	河合医院	☎22局6133		小原歯科	☎25局1139
	藤井歯科医院	☎45局2123	11月4日（月・祝）	昭和医院	☎32局3749
10月14日（月・祝）	川瀬医院	☎35局1511		葉山歯科医院	☎32局0038
	かわい歯科	☎24局0080	11月10日（日）	國見医院	☎22局0756
10月20日（日）	かわせ小児科	☎22局1230		山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		平野歯科医院	☎22局0214
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100			
	渡辺歯科医院	☎32局3561			

診療時間 医科 ●9：00～17：00／歯科 ●9：00～12：00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ●☎22局2131