

ほけん通信



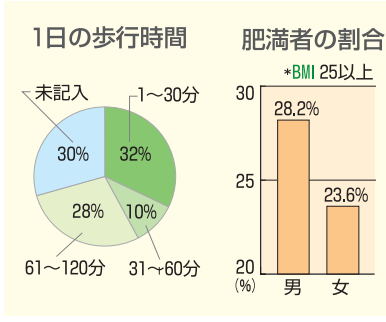
健康課

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」

昨年度の基本健康診査で、肥満者（BMI 25以上）の割合は、男性では約3人に1人、女性では約4人に1人という結果が出ています。

歩くこと（ウォーキング）は簡単に親しみやすい運動です。健康づくりや肥満予防のためには一日一万歩歩くと良いと言われ、これは約100分の歩行時間に相当します。しかし実際には、この時間に満たない方がほとんどでした。



【資料】平成19年度田原市基本健康診査より



★ウォーキングしましょう！

健康課では10〜12月をウォーキング推進月間とし、「あと1000歩！歩かまい」キャンペーンを開催します。期間内は歩数計の貸し出しも行います。お気軽に健康課までお問い合わせください。

▼あと1000歩増やす工夫

- *仕事などではこまめに動く
- *近所へは歩いて行く
- *子どもと外で遊ぶ など

▼歩く効用

- *肥満予防
- *若さを保つ
- *骨を丈夫にする
- *ストレス発散 など



今の生活よりも一日約1000歩（時間にするると約10分間）多く歩けば、余分に30キロカロリーを消費でき、体重増加を防ぐことができると考えられます。健康と美容などのために、まずはあと1000歩歩きましょう。

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 1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	11月 7日（金） 9:50 ~ 10:00	田原福祉センター	5~6か月児とその保護者 予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	11月 20日（木） 9:50 ~ 10:00	あつみライフランド	
健康相談	11月 10日（月） 9:00 ~ 10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談（成人・乳幼児対象）
育児相談	11月 14日（金） 9:30 ~ 10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談（乳幼児対象）
心とからだの健康相談	11月 27日（木） 10:00 ~ 11:30	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 （成人対象） 予約制

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

月日	当直医	電話番号
10月 5日（日）	宮木内科	23局0232
	丸山医院	33局0313
	渡辺歯科医院	32局3561
10月 12日（日）	國見医院	22局0756
	川瀬医院	35局1511
10月 13日（祝）	おおかわ歯科	22局4182
	ふれあいばし診療所	29局2500
	昭和医院	32局3749
10月 19日（日）	藤岡歯科医院	35局6104
	かわせ小児科	22局1230
	津金医院	33局0222
10月 19日（日）	杉の森皮膚科クリニック	29局1112
	山本耳鼻咽喉科	24局4100
	山内歯科医院	23局1525

月日	当直医	電話番号
10月 26日（日）	河合医院	22局6133
	山本医院	45局2203
	平野歯科医院	22局0214
11月 2日（日）	北山クリニック	23局3946
	朽名医院	33局0162
	まち眼科	22局2710
11月 3日（祝）	岩瀬歯科医院	22局6677
	第2国見医院	23局2302
	渡会医院	45局2516
	ふくい眼科	22局5878
	さんくろう歯科クリニック	33局1184

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 瀧美病院 22局2131
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するようお願いします。 市役所 22局1111（代表）