

ほけん通信



健康課

田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

歩くことから健康づくり

〜今よりも1日1000歩

多く歩きましょう

あなたは毎日、どのくらい歩いてますか？

世の中が便利になるにつれ、私たちの日常の身体活動量は低下しています。

健康たけら21計画の健康意識調査によると、1日30分以上・週2回以上の運動を1年以上続けている人の割合は、14・7%と、かなり低い状況にあります。歩くことから始めてみませんか？

歩くことにより、生活習慣病予防、肥満防止、ストレスの解消、老化防止など、さまざまな効果が得られます。また、体調や体力に合わせて歩く早さや距離を変えられるので、体への負担が少なく、年代を問わず長く安全に楽しめます。

正しい歩き方で効果的に健康づくり

正しいフォーム

〜少し息がはずむくらいの早足で歩くのが基本〜



万歩計を利用してみましょう

自分が1日にどのくらい歩いたかを知ることが、大きな励みにもなります。ちょっとした足を伸ばせば目盛りがぐんと上がり楽しみにもなります。



目標 1日1万歩
10分間で約1000歩(距離で600〜700m)

日常生活で歩数を増やすコツ

- ・車は遠くの駐車場へとめる
- ・近所へは車を使わずに歩く
- ・家事や仕事をしながらこまめに動く

歩数は、ちょっとした工夫により増やすことができます。今よりも1日1000歩多く歩きましょう。

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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター 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、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パバママスクール (クッキングコース)	12月18日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方(予約制) 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
離乳食教室	12月4日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～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
	12月17日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	12月3日(月) 午前9時～10時30分	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	12月14日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
	12月21日(金) 午前9時30分～10時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	12月20日(木) 午前10時～11時30分	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)

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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
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
11月11日(日)	富永医院	☎23局1316
	ふくい眼科	☎22局5878
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	朽名医院	☎33局0162
11月18日(日)	藤井歯科医院	☎45局2123
	永井医院	☎22局0227
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	赤羽根医院	☎45局2145
11月23日(祝)	惣ト歯科医院	☎45局2066
	北山クリニック	☎23局3946
	藤岡医院	☎32局1515
	清栄歯科クリニック	☎33局0657
11月25日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	岡田医院	☎37局0001
	赤石歯科クリニック	☎23局7300

月日	当直医	電話番号
12月2日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	ふくい眼科	☎22局5878
	丸山医院	☎33局0313
	歯科尾崎医院	☎22局0684
12月9日(日)	河合医院	☎22局6133
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	赤羽根医院	☎45局2145
12月16日(日)	平野歯科医院	☎22局0214
	かわせ小児科	☎22局1230
	きまた眼科	☎23局1092
	川瀬医院	☎35局1511
12月23日(祝)	かわい歯科	☎24局0080
	宮木内科	☎23局0232
	昭和医院	☎32局3749
	鈴木歯科医院	☎33局0239

診療時間▶医科 午前9時～午後5時/歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 瀧美病院▶☎22局2131