



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

運動を続けましょう

皆さんは、どんな時に運動をしたいと思いますか? 「旅行や山登りなどをするために体力をつけたい」「健康診断で生活習慣病と言われ改善したい」「最近太り気味だから」「腰痛・肩こりを改善したい」など、運動を始めるきっかけはいくつもあります。

生活習慣病予防には運動を
高血圧、糖尿病、高脂血症や肥満などの生活習慣病は運動不足病とも言われています。また、食生活の偏りなども大きな原因になっています。
予防には運動が効果的。脂肪1キログラム減らすためには、約7000キロカロリーのエネ

ルギーを消費しなければなりません。

例えば、体重50キログラムの人が30分のウォーキングを1日2回、週5日間行えば、約2カ月で1キログラムの脂肪を落とすことができます。

続けることが肝心!

体を動かすことは楽しく、気持ちがいいことです。歩く・体操する・自転車に乗るなど、簡単にできそうなことを続けていきましょう。

時間を決めて運動する

日常生活でこまめに動く

姿勢よく早足で歩く

1日10分体操すると、1週間で70分の運動です。短時間の運動でも根気よく続けることで、効果が得られます。

また、万歩計を使うと1日の運動量が数値でわかりますので、活用するとよいですね。1日1万歩目指してみましよう。



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・年末年始を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所市民生活課	
マタニティクッキング(予約制)	12月15日(月) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 貧血予防の調理実習と栄養の話
ちびっこランド	12月16日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	12月4日(木)・18日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	12月9日(火) 午後1時30分～3時	大草市民館	
	12月10日(水) 午後1時30分～3時	野田市民館	
	12月19日(金) 午後1時30分～3時	神戸市民館	
心とからだの健康相談	12月8日(月) 午後1時30分～3時	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
子どもの心の健康相談(予約制)	12月11日(木)・25日(木) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就学前の乳幼児とその保護者 育児についての悩み相談

田原福祉センターで行う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・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
11月9日(日)	富永医院	☎23局1316
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
11月16日(日)	永井医院	☎22局0227
	ふくい眼科	☎22局5878
11月23日(祝)	宮木内科	☎23局0232
11月24日(休)	百瀬クリニック	☎22局7777
	渡会医院	☎45局2516

月日	当直医	電話番号
11月30日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	まち眼科	☎22局2710
12月7日(日)	金武医院	☎22局3481

診察時間▶午前9時～午後5時

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは

渥美病院▶☎22局2131