

慣れてきたら、正しいフォームを意識して、週に2日以上30分程度実施するとさらに効果的です。



◆安全のために

- 心臓病、高血圧、糖尿病、整形の病気の治療中の方は、主治医に相談してから実施しましょう。
- 水分摂取は、小まめにしましょう。

◆ウォーキングマップを活用！

四季折々の渥美半島の魅力を感じられるウォーキングコースを集約した「田原市の自然満喫ウォーキングマップ」を作成しました。市役所、あつみライフランドなどで無料配布しています。

◆楽しく続けるために

- 歩数、距離を記録すると励みになります。歩数計や携帯電話の歩数計機能などを活用しましょう。
- 健康づくりポイント制度「たはら健康マイレージ」では、1日プラス10分以上歩くと2ポイント貯まります。健診受診などの合計で100ポイント貯めると、記念品

をプレゼント。詳しくは市HPまたは、健康課へお問い合わせください。
 ・10月から「あと1000歩！歩かまいキャンペーン」と「たはら健康マイレージ」と併せて参加することもできます。

【お知らせ】

◆「あと1000歩！歩かまい」キャンペーンで健康に！

- 【対象】 市内在住の方
- 【期間】 10月2日(月)～平成30年1月31日(水)
- 【申込】 健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙と「東海道五十三次」または「渥美半島ぐるっと一周」ウォーキング記録表(以下「記録表」)を入手し、ウォーキングの記録を記入の上、平成30年2月28日(水)までに応募用紙と記録表を配布場所へ提出(記録表はHPからもダウンロード可) 【その他】 82万5000歩(東海道五十三次)または、17万5000歩(渥美半島ぐるっと一周)を達成された方に粗品進呈

◆「あと1000歩！歩かまい」キャンペーンで健康に！



◆10001961 ※たはら健康マイレージ対象

◆栄養バイキング講座

- 【対象】 市内在住の20歳以上の方
- 【場所/期日/時間】 表のとおり
- 【内容】 バランスのよい食事についての講義とバイキング実習 【定員】 各20組(先着順) ※印の期日は託児あり10名(先着順) 【受講料】 各300円 【申込】 各回の1週間前までに電話にて

※たはら健康マイレージ対象

●栄養バイキング講座

| 場所 | 月日 | 時間 |
|-----------|----------|----------------------------|
| 田原福祉センター | 11/22(水) | 10:00~12:30 (受付9:50~10:00) |
| | 1/24(水)※ | |
| あつみライフランド | 12/6(水) | 10:00~12:30 (受付9:50~10:00) |
| | 2/7(水)※ | |

※印の期日は託児があります。

◆住民結核・肺がん検診

台風のため延期になった8月7日(月)の住民結核・肺がん検診は、左記のとおり実施します。

●住民結核・肺がん検診

| 月日 | 時間 | 場所 |
|---------|-------------|----------|
| 10/2(月) | 9:00~9:30 | 波瀬集落センター |
| | 10:30~11:15 | 吉胡集落センター |
| | 13:15~14:45 | 田原福祉センター |

※平成29年度住民結核・肺がん検診受診票をご持参ください。

●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上、受診してください。 市役所 ● ☎22-1111(代表)

| 月日 | 当直医 | 電話番号 | 月日 | 当直医 | 電話番号 |
|----------|--------------|---------------|------------|---------------|----------|
| 9月 3日(日) | 菜の花内科クリニック | ☎22-7777 | 9月18日(月・祝) | 昭和医院 | ☎32-3749 |
| | まち眼科 | ☎22-2710 | | 惣ト歯科医院 | ☎45-2066 |
| | 田原南こころのクリニック | ☎27-7100 | 9月23日(土・祝) | 北山医院 | ☎37-0023 |
| | 小原歯科 | ☎25-1139 | | ふくしま歯科医院 | ☎37-1182 |
| 9月10日(日) | 河合医院 | ☎22-6133 | 9月24日(日) | 朽名医院 | ☎33-0162 |
| | 山本耳鼻咽喉科 | ☎24-4100 | | ヒラノ・デンタル・オフィス | ☎22-6477 |
| | 岩瀬歯科医院 | ☎22-6677 | 10月 1日(日) | 藤岡医院 | ☎32-1515 |
| かわせ小児科 | ☎22-1230 | かわさき整形外科クリニック | | ☎22-7700 | |
| きた眼科 | ☎23-1092 | まち眼科 | | ☎22-2710 | |
| 9月17日(日) | 青木歯科クリニック | ☎33-1139 | | かわい歯科 | ☎24-0080 |

診療時間 内科●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 ● ☎22-2131