

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	
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