

# ヘルシーナの健康応援NAVI<sup>ナビ</sup>



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## ウォーキングで健康づくり!

ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら体内に酸素を取り入れる有酸素運動です。習慣になれば、心肺機能や脳をはじめ、筋肉、内臓機能を向上させ、精神的にリフレッシュすることができます。

### ◆日常生活の中でウォーキングを!

健康のためには、日常生活も含めて1日1万歩以上歩くことが良いと言われています。今まで運動習慣のなかった人でも日常の中のものとした時間を活用し、楽しみながらウォーキングしましょう。

### 【例】



- 歩ける距離なら歩く
- こまめに家事を行う
- 買い物は徒歩で
- 階段を使う
- 車を遠いところ止めて歩く

### ◆効果的なウォーキングの目安

安全で効果的な運動を行うためには体調不良や体の痛みに注意して、無理をしないことが大切です。また、生活習慣病予防のためには「ややきつい」と感じる程度(呼吸が少し弾み、軽く汗ばむ程度)のウォーキングが最適です。

### ◆「あと1000歩かまじ」キャンペーンにご参加を!

健康課では、皆さんの健康づくりを応援するために、ウォーキングキャンペーンを開催しています。

【実施期間】10月1日(水)～平成27年1月30日(金)

【参加方法】詳しくは9月1日号のお知らせ17頁か、市役所ホームページをご覧ください。

- ※82万5千歩(東海道五十三次)か、17万5千歩(渥美半島一周あり)
- ※達成された方には粗品を進呈します。
- ※新たにたはら健康マイレージ事業の対象となりました。

▼健康課  
☎23局3515



## ●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 8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(前期)	11月12日(水) 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、歯の話など
離乳食教室(後期)	11月11日(火) 9:50～10:00	あつみライフランド	8～11か月の第1子とその保護者 ※予約制(定員15組) 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	11月10日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6か月まで(原則1回)
	11月14日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	

※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 ※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してください。 市役所☎22局1111(代表)

月 日	当直医	電話番号
10月5日(日)	朽名医院	☎33局0162
	山内歯科医院	☎23局1525
10月12日(日)	國見医院	☎22局0756
	清栄歯科クリニック	☎33局0657
10月13日(月・祝)	菜の花内科クリニック	☎22局7777
	金田歯科医院	☎24局1800
10月19日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	田原歯科クリニック	☎23局1626
10月26日(日)	岡田医院	☎37局0001
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
11月2日(日)	富永医院	☎23局1316
	まち眼科	☎22局2710
	小原歯科	☎25局1139

月 日	当直医	電話番号
11月3日(月・祝)	川瀬医院	☎35局1511
	仲谷歯科	☎23局2327
11月9日(日)	永井医院	☎22局0227
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
11月16日(日)	鈴木歯科医院	☎32局0239
	ふれあいばし診療所	☎29局2500
11月23日(日・祝)	木村歯科医院	☎22局0404
	あつみメディカルクリニック	☎24局2322
11月24日(月・振)	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477
	藤岡医院	☎32局1515
	藤井歯科医院	☎45局2123

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局2131