

ヘルシーナの健康応援NAVI⁺ヒ



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

あと1000歩！歩かまい
生活習慣病予防のためのウォーキング

厚生労働省が推奨する、生活習慣病予防のための1日の目標歩数は、成人男性で9000歩、成人女性で8000歩とされています。しかし、統計では、男女ともあと1000歩(約10分)足りない状況にあります。

「歩くこと(ウォーキング)」は、簡単に親しみやすい運動です。日常生活にプラスして、空いた時間などに「あと1000歩！」歩いてみませんか。

◆けがの予防と効果のアップ

ウォーキングの前には、ストレッチを行いましょう。股関節や肩関節、アキレス腱などを、ゆっくりと伸ばしましょう。

実際に歩くときは、理想的な歩行姿勢を心がけましょう。シェイプアップなどの効果を高め、けがの予防にもつ

ながります。

なお、治療中の方は、医師に相談してから始めましょう。

◆あと1000歩！歩かまい

キャンペーン2011

ウォーキングは、継続することが大切です。市では、皆さんに楽しくウォーキングを続けていただくため、『東海道五十三次ウォーキング記録表』をお配りしています。82万5000歩(約49.5km)を達成した方には完歩賞を、ご家族やご夫婦で参加された方にはファミリー賞を進呈します。

詳しくは、広報たはら10月1日号14ページまたは市ホームページをご覧ください。

●理想的な歩行姿勢



- ・視線は10～20m前方に向ける
- ・下腹に力を入れるように意識する

- ・「サッサッ」のリズムが効果的
- ・20分に一度は水分補給を

【お問い合わせ】

▼市役所健康課

☎23局3515 FAX23局3810

▼あつみライフランド健康課

☎33局0386 FAX33局0319

●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 (クッキングコース)	12月20日(火) 9:50～10:00	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、交流会など
離乳食教室(前期)	12月14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
	12月21日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	12月 5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
	12月 6日(火) 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	
	12月 9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	月日	当直医	電話番号
11月3日(木・祝)	ふれあいばし診療所	☎29局2500	11月20日(日)	菜の花内科クリニック	☎22局7777
	まち眼科	☎22局2710		なかた歯科医院	☎23局1162
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700	11月23日(水・祝)	渡会医院	☎45局2516
	渡辺歯科医院	☎32局3561		ふくしま歯科医院	☎37局1182
11月6日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24局2322	11月27日(日)	河合医院	☎22局6133
	ふくい眼科	☎22局5878		小原歯科医院	☎25局1139
	葉山歯科医院	☎32局0038	12月4日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
朽名医院	☎33局0162	藤岡医院		☎32局1515	
11月13日(日)	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100	森下歯科医院	☎32局2700	
	青木歯科クリニック	☎33局1139		北山クリニック	☎23局3946
	岡田医院	☎37局0001	12月11日(日)	鈴木歯科医院	☎32局0239

診療時間 医科☎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