

ほけん通信



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」

健康課では10～12月をウォーキング推進月間として、「あと1000歩！歩かまい」キャンペーンを開催します。

ウォーキングの効用には、生活習慣病の予防やダイエット、脳の活性化、体力アップ、ストレス解消、腰痛予防などがあります。健康づくりのためには日常生活も含めて一日1万歩歩くとよいといわれ、これは約100分の歩行時間に相当します。

平成20年度田原市特定健康診査を受診された方のうち、約3分の

●30分以上の運動を週2回以上している



▲平成20年度田原市特定健康診査問診より
(有効回答6,009人)

田原東部校区や福江校区では、ウォーキングマップを作った。地図のほんしか知らない見所をみんな歩いてみた。いもんだね。



歩く前後には体操をして、水分をしっかりとるだね。靴は運動靴がいいだね。

歩くペースは少し息がはずむくらいだけ一な。



▶あと1000歩増やす工夫

- *遠くの駐車場で車を止めて目的地まで歩く
- *子どもと遊ぶなど生活の中でよく動く など

▶長く続けるコツ

- *仲間、家族と一緒に歩く
- *歩数計を使って歩数を意識して歩く など

2の方は運動不足と推測されます。今の生活よりも一日1000歩(時間にする約10分間)多く歩くと、余分に約30キロカロリーを消費でき体重増加を防ぐことができると考えられます。

運動不足を解消し、健康を維持増進するために、今日からあと1000歩多く歩きましょう。

※今年度は、モデル校区に指定した野田校区と清田校区で、ウォーキング教室を開催します。詳しくはお問い合わせください。

●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
パパマスクール (育児体験コース)	11月 7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、赤ちゃん人形の沐浴など
離乳食教室	11月 6日(金) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	11月 18日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	10月 23日(金) 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象)
	11月 2日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	
	11月 13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
10月11日(日)	國見医院	☎22局0756	11月1日(日)	河合医院	☎22局6133
	津金医院	☎33局0222		藤岡医院	☎32局1515
	田原歯科クリニック	☎23局1626		まち眼科	☎22局2710
10月12日(月・祝)	第2国見医院	☎23局2302	11月3日(火・祝)	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	歯科尾崎医院	☎22局0684		伊藤歯科医院	☎22局1104
10月18日(日)	富永医院	☎23局1316		岡田医院	☎37局0001
	朽名医院	☎33局0162	ふくい眼科	☎22局5878	
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100	木村歯科医院	☎22局0404	
	金田歯科医院	☎24局1800	富永医院	☎23局1316	
10月25日(日)	永井医院	☎22局0227	11月8日(日)	丸山医院	☎33局0313
	渡会医院	☎45局2516		かわい歯科	☎24局0080
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477			

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