

◆運動の前にはストレッチをしよう
ウォーキングの前には必ず準備体操などのストレッチをしましょう。特に寒い時期は、熱を逃さないように体が縮もうとするため、筋肉や関節が動きにくくなっています。ストレッチをすることで関節や筋肉が柔らかくなり、怪我や事故を防止できます。ストレッチはゆっくりと息を吐きながら、ふくらはぎ、太もも表側、太もも裏側、肩、二の腕をしつかり伸ばしましょう。

また、運動中はこまめな水分補給にも心掛けてください。

◆ラジオ体操もおすすめです

本市では「田原弁版ラジオ体操」のCDを市健康課、あつみライフランド健康課で配布しています。ラジオ体操は、関節や筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。誰でも簡単に実施できるため、ストレッチにお勧めです。ひとりはもちろん職場や家族などのグループでラジオ体操を実施してみませんか。ぜひご活用ください。



▲田原弁版ラジオ体操

【お知らせ】

◆歯の健康フェスティバル

図画・ポスターコンクール入賞作品

⑩10007547

歯の健康フェスティバル(11月8日開催)の図画・ポスターコンクールに市内の小学6年生15名から応募をいただきました。どの作品も、歯を守ることにへの関心の高さが伝わる素晴らしい作品でした。入賞者は次の通りです。(敬称略)



【特選】形部陽菜



【入選】藤本菜月

渡部玲夢

【佳作】渡邊そら

河合彪雅

戸田葉愛

◆「たはら健康マイレージ」の記念品交換はお済みですか?

⑩100041004

令和2年6月からスタートした「たはら健康マイレージ」の記念品交換が今月26日(金)で終了します。



【対象者】チャレンジシートまたはあいち健康プラスアプリで合計100点以上貯まった方 【交換場所】市健康課、あつみライフランド健康課へ持参 【提出方法】チャレンジシートを提出、またはスマートフォンアプリ画面を提示/スマートフォンアプリ画面を提示する方は、別途、窓口でアンケートなどを記載 【記念品】達成者全員に「たまぽカード500ポイント引換券」および「まいかカード(県内優待カード)」/さらに、達成者の中から抽選で、田原産お肉ギフトや渥美半島たはらブランド詰合せなどの素敵な記念品を贈呈 【交換期限】2月26日(金)

▼健康課

☎23-3515 FAX23-3810

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください 市役所 ☎22-1111(代表) また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号
2月7日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
	惣ト歯科医院	☎45-2066
2月11日(木・祝)	朽名医院	☎33-0162
	かわい歯科	☎24-0080
2月14日(日)	国見医院	☎22-0756
	田原歯科クリニック	☎23-1626

月日	当直医	電話番号
2月21日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
2月23日(火・祝)	第2国見医院	☎23-2302
	木村歯科医院	☎22-0404
2月28日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	あおきファミリー歯科	☎32-2700
3月7日(日)	富永医院	☎23-1316
	すずき歯科	☎23-0033
3月14日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	渡辺歯科医院	☎32-3561

診療時間 医科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00

診療時間以外 渥美病院☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください