

9月の保健行事

9月の当番医

9月17日 藤田小児科医院 TEL854-0707	10月1日 平田眼科医院 TEL854-8880
9月24日 大瀬戸内科 TEL854-8585	10月8日 倉田医院 TEL854-7050

※電話番号、特に局番をよく確かめておかけください

行事	月日等	場所	時間	内容
住民健診	5日(火)~11日(月)	町民会館	(受付時間) 8:30~10:30	申し込まれた方は決定通知書を送付しています。受診の心得を留意しお越しく下さい。事前送付の問診票に必要事項を記入の上、ご持参ください。(検診項目により同封用紙が違います。)
3歳児健診	14日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:45	平成15年5月1日~8月31日生まれの幼児には個人通知を行います。
	15日(金)	町民会館		
予防接種 ポリオ生ワクチン	10月5日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~14:00	生後3~90ヵ月未満の乳幼児が対象です。春・秋2回の投与(今秋1回目の場合は来春に2回目を受けてください)投与前後1時間の食事は控えてください。
	10月6日(金)	町民会館	(実施時間) 13:30~14:00	
	10月24日(火)			
健康相談	20日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。9/18(月)西部地域健康センターでの健康相談は振替休日のためお休みします。
	25日(月)	東公民館		
	10月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	12日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	21日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	25日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	10月4日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
	10月10日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
親子の歯の相談	10月10日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	乳児期からのお口のお手入れや、親子のお口の問題について相談に応じます。いつも使っている歯ブラシをご持参ください。
マスカットキッズ	29日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなで話ししましょう。
スマイルキッズ	毎月第4金曜日	9月はお休みします		

ウォーキングを始めませんか

■この秋、運動の習慣化を
「運動の秋」、これから運動をするのに適した季節です。皆さんは今、何か運動をされていますか?

ウォーキングで健康に!

気軽に始められる運動として、ウォーキングがおすすめです。酸素を体内に取り込んで脂肪を燃焼する有酸素運動(他にはジョギング、水泳、サイクリングなど)の代表的なものです。その効果として次のようなものがあります。
・脂肪を減らして、太りにくい体をつくる(肥満の予防、改善)
・血糖値を下げる(糖尿病の予防、改善)
・心臓の働きを高める(狭心症や心筋梗塞など心臓

病の予防、改善)
・血圧を下げる(高血圧の予防、改善)
・脳を刺激する(脳の老化の予防、改善)

ウォーキングのポイント

効果的に行うためには、正しいフォームを身につけることが必要です。下図を参考にしてみてください。歩行速度は、呼吸が苦しくならない程度(1分間の脈拍数が110~120回程度)を目安にして普通歩行の1.5倍の歩幅で歩きます。また、けがの予防や、筋肉痛予防、疲労の予防のためにウォーキング前後のストレッチ、水分補給を忘れないでください。現在、健康課では健康自律行動支援プログラム「すっきりスリム大作戦!」後



期の参加者を募集しています。運動教室ではウォーキングについての講習も予定されています。詳細は左のお知らせをご覧ください。ぜひご参加ください。(健康課)

締め切り間近!

健康自律行動支援プログラム
「すっきりスリム大作戦!」
後期参加者募集のお知らせ

内容・期間
専門スタッフ(保健師・栄養士・理学療法士・健康運動指導士など)による運動教室、栄養教室、個別面接を9月14日(木)~平成19年3月22日(火)13:30~15:45に開催。
ところ 町民会館
参加費 2,000円
参加条件
・熊野町在住の20~64歳の方
・住民健診で血糖値、HbA1c(糖尿病の検査)、総コレステロール、血圧のいずれかが要指導となった方。(医療機関を受診中の方は主治医の承諾が必要)
・肥満傾向の方(上記のBMIが24.1~30)
・なるべく欠席なく参加できる方。
申込方法・締切
健康課窓口、または電話にて9月12日(火)までにお申し込みください。
問合せ先 健康課 855-1755

正しいウォーキングフォーム



頭・顔
頭は揺らさないようにし、あごを軽く引き20~30m程度前方を見る。

肩・腕
力を抜いて肘を90度曲げたまま、足の動きに合わせてリズミカルに腕を振る。

体
背すじを伸ばし、うつむかず胸を張る。腰の位置は高めを意識し左右に揺れないように。

足
進行方向に対して、足先をまっすぐに振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。

足裏
膝を伸ばしてかかとから着地し、親指で踏み込んで踏み出す。