

# 保健だより

保健相談センターへお越しください。(個別相談)

## 今月のげんきちゃん



佐藤 <sup>けいご</sup> 圭悟 ちゃん (H21.8.19 生) と  
お母さんの香菜さん(竹内町)  
おばあさんの長野三重子さん

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	4月26日(月) 5月10日(月)	13:30~15:00	市 民	健康長寿課 ☎47-1043 ※予約制
乳児・幼児 妊 産 婦 健 康 相 談	4月20日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1043 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会		10:00~11:00	5~8カ月児 と保護者	
心 の 相 談	5月14日(金)	14:00~16:00	市 民	福祉課 ☎47-1121 ※予約制 ※酒害相談を同時開催
カウンセリング	4月28日(水)	13:30~15:30	市 民	福祉課 ☎47-1121 ※予約制

## B C G 接 種

4月27日(火) 13:30~14:00 平成22年1月生まれの乳児と  
※母子健康手帳を必ず持参してください 生後6カ月未満の未接種者

## ポリオ (小児まひ) 予 防 接 種

4月22日(木) 13:30~14:15  
4月23日(金) 13:30~14:15

校 上道・余子・誠道・中浜  
区 渡・外江・境

生後3カ月~90カ月未満の未接種者  
※母子健康手帳を持参してください

## 6 月 児 健 康 診 査

4月28日(水) 12:45・13:15・13:45  
平成21年9月生まれの乳児

## 1 歳 6 月 児 健 康 診 査

5月20日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成20年10月生まれの幼児

## 3 歳 児 健 康 診 査

4月15日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成19年3月生まれの幼児

## 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆4月11日(日) 9:30~11:30  
◆4月20日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(176)

## 保健師の ちよつと一言

### 健康 水中運動のすすめ

市民温水プールでは、水泳だけでなく、水中ウォーキングなどの利用もでき、市でもプールを利用した健康教室を開催しています。以下は水中運動の主な効果です。

**水温の効果:** 水中では、水が熱を伝えやすい分、体温が奪われやすく、体温を一定に保つために陸上よりも多くのエネルギーを消費します。

**浮力の効果:** 肩まで水に入ると、浮力により体重が陸上の10分の1になり、ひざや腰への負担が軽くなります。

**水圧の効果:** 水圧によるマッサージ効果が得られ、血液の流れを良くします。また、首までつかると、通常より肺活量は約9%減少すると言われ、陸上と同じ酸素を吸うために、呼吸筋を活発に動かさなければならず、呼吸機能が鍛えられます。

**抵抗の効果:** 体を動かすスピードを変えることで、自分に合った負荷で運動ができます。動くスピードを速くするほど水の抵抗は大きく、力があるので消費エネルギーが増えます。

生活習慣病予防・介護予防・・・そして仲間づくりのためにあなたも始めてみませんか?

健康長寿課 ☎ 47-1043 / 市民温水プール ☎ 44-5885