

保健だより

今月のげんきちゃん



小川 ^{さくらこ}桜子ちゃん (H19. 3. 13 生) と
^{あきら}お父さんの清明さんと
お母さんの亜希子さん(松ヶ枝町)

保健相談センターへお越しください。(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	5月24日(月) 5月31日(月)	13:30~15:00	市 民	健康長寿課 ☎47-1041 ※予約制
離乳食講習会	5月25日(火)	10:00~11:00	9カ月~1 歳6カ月児 と保護者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
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	5月26日(水)	13:30~15:30	市 民	福祉課 ☎ 47 - 1121 ※予約制

B C G 接 種

5月28日(金) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください
平成22年 2月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

6 カ月児健康診査

5月26日(水) 12:45・13:15
平成21年10月生まれの乳児

1 歳 6 カ月児健康診査

6月10日(木) 12:50・13:15・13:40
平成20年11月生まれの幼児

3 歳 児 健康診査

5月27日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19年4月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆5月16日(日) 9:30~11:30
◆5月25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①⑦⑦

保健師の ちよつと一言

健康 さあ、春だ！ウォーキング！

さわやかな新緑の季節。寒くて運動がおっくう
になっていた身体を、思いっきり動かしましょう。

❖ウォーキングの注意ポイント

◇ウォーキングの前には準備・整理体操を。(身
体の筋肉をしっかり伸ばすことによって筋肉を
痛めることを防ぎます。)

◇運動中の自分の脈拍をはかり、自分に合った運

動のめやすを知る。

❖脈拍の測り方

親指側の手首に反対の指3本(指の腹)で軽く触
れ、10秒間の脈を数えます。6倍すると1分間の脈
拍数になります。

❖脈拍で知る年齢別の運動強度

	40%	50%	60%	70%	80%
30代	115	125	140	150	160
40代	110	120	130	140	150
50代	105	115	125	135	145
60代以上	100	110	120	130	140

- ・極度の肥満・病気の人以外は50%の運動ならま
ず安心。(健康に必要な運動量)
- ・70%を超える運動は危険が大きくなります。