

保健師・栄養士の すこやかだより

平成26年度 1歳6ヵ月児・3歳児健診のお知らせ 会場：中央公民館 大集会議室

◎1歳6ヵ月児健康診査

対象：1歳6ヵ月～1歳8ヵ月児

月 日	対 象 児
5月23日(金)	平成24年9月・10月生
7月25日(金)	平成24年11月・12月 平成25年1月生
10月31日(金)	平成25年2月・3月生
12月19日(金)	平成25年4月・5月・6月生
平成27年 2月27日(金)	平成25年7月・8月生

◎3歳児健康診査

対象：3歳2ヵ月～3歳5ヵ月児

月 日	対 象 児
4月25日(金)	平成22年11月・12月 平成23年1月生
6月27日(金)	平成23年2月・3月生
9月 5日(金)	平成23年4月・5月生
11月28日(金)	平成23年6月・7月生
平成27年 2月 6日(金)	平成23年8月・9月・10月生

※対象の方には、
事前に個別通知をいたします。

※その他、「平成26年度乳幼児対象の健康診査および教室の日程について」は、3月広報の23ページをご覧ください。

「平成26年度鏡野町すこやかカレンダー」は、
5月中旬頃に配布を予定しています。

ウォーキングをはじめよう!

春になり、身体を動かしやすい季節になります。

鳥の声を聞き、花のにおいを嗅ぎ、春の風を頬に感じられる、ウォーキングはいかがですか?

★ウォーキングの効果って、いっぱいあります!

● 腰痛・冷え症・むくみの改善

脚の筋肉が動き、血管が広がったり縮んだりしてポンプ作用が働きます。そして、心臓の動きが助けられ、身体全体の血の流れをよくするため、効果的です。

● 骨粗しょう症予防

骨がスカスカの状態になってしまうのが「骨粗しょう症」。ウォーキングのように骨に適度な刺激を与える運動は骨を強くする効果があります。

ウォーキングで
楽しく健康づくり



● ストレス解消

脳にたくさんの血液と酸素を送り込むと同時に、路面から適度な刺激が加わり老化を防ぎます。心もいきいきリフレッシュ!

● 生活習慣病予防

身体に新鮮な酸素を取り入れて新陳代謝を促し、運動不足からくる「肥満・高血圧・糖尿病」などを予防します。

<ウォーキングをする前に>

*春は天気も変わりやすく、急な気温の変化で体調を崩さないよう健康管理には注意をしましょう。

*ウォーキングの前後は必ずストレッチをしましょう。

*運動する習慣があまりない人、血圧が高めの人、持病（ひざや腰の痛みなども含め）のある人などは、医師に相談してから始めましょう。

お問い合わせ先：保健福祉課 保健指導推進センター 保健師・栄養士 電話 (0868) 54-2025