

保健カレンダー

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
11月17日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成17年7月生まれの人

1 歳 6 カ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
11月24日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成16年4月生まれの人

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
11月10日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成14年8月生まれの人

生 ポ リ オ

月日(曜)	場 所	受付時間
11月25日(金)	保 健 セ ン タ ー	13:30~14:00

※対象者…生後3カ月~90カ月未満の人
 ※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与
 ※保護者以外の人が連れてこられる場合は、委任状が必要です。

麻しん(はしか)と風しんの予防接種が変わります

〈現在〉
 生後12カ月~90カ月でそれぞれ1回接種
 ↓
 〈平成18年4月1日~〉
 第1期：生後12カ月~24カ月未満
 第2期：5歳以上7歳未満で小学校就学の1年前から就学の前日まで
 ※麻しんと風しんの混合ワクチンとなり、1人2回接種することになります。

生後12カ月~90カ月の人で、麻しんと風しんの予防接種を受けていない人、どちらかしか受けていない人は、早めに接種することをおすすめします。

両方接種している人は、改正後も当面の間、2期の接種対象にはなりません。

日 曜 ・ 休 日 当 番 表

日 期	当 番 科 目	電 話 番 号
11月13日(日)	安 倍 医 院	67-5112
11月20日(日)	斎 藤 内 科 消 化 器 科	62-3356
11月23日(祝)	高 田 内 科 医 院	62-4311
11月27日(日)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
12月4日(日)	植 木 内 科	65-0601

日 期	当 番 科 目	電 話 番 号
11月13日(日)	市 民 病 院	63-2191
11月20日(日)	鈴 木 医 院	67-2315
11月23日(祝)	守 安 胃 腸 科 外 科	62-2511
11月27日(日)	笠 岡 中 央 病 院	62-5121
12月4日(日)	市 民 病 院	63-2191

健康づくり一口メモ 正しいウォーキングとは

「ウォーキング」は、年齢と体調を考慮しながら、無理なく続けることのできる有酸素運動です。生活習慣病の予防だけでなく、「全ての疾患に対する運動療法」のひとつとして効果的に行うために、次のことを参考にしてください。

①ウォーキング時の目標心拍数

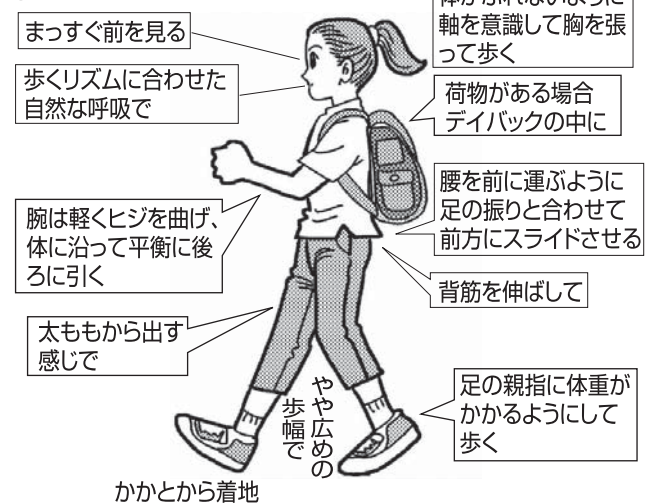
$$\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.5 + \text{安静時心拍数}$$

※安静時心拍数：30分椅子にすわった状態での1分間の脈拍数

②運動の時間と頻度

ウォーキングの方法	時間	頻度
普通の歩行を「ウォーキング」に！ ○歩くことを実践する ○生活の中で、正しい歩き方を習得する	まずは 気楽に	体調に 合わせる
日常生活に「ウォーキング」を！ ○動きと姿勢が効果的か確認する ○定期的なウォーキングを目指す	15~30分	週2~3回
「ウォーキング」を健康に役立てる ○自宅周囲でコースを決める ○一定時間以上の実践	20~60分 以上	週3~5回 以上

③正しい歩き方



「健脚ウォーキング」参加者の募集!

「いきいき笠岡21」健康づくり計画を推進している「どんがめの会」では、ふれあいながら、楽しく体を動かすことを目的に、「ウォーキング」を企画しました。この機会に、自分の健康について振り返り、また今後の健康づくりのきっかけとしてはいかがでしょうか。

とき…11月25日(金) 9:30(集合)~14:30
 ※雨天中止

集合場所…神島公民館

コース…神島公民館出発~お遍路道~島の天神~お遍路道(一部)~神島公民館着(往復約4.5km)

対象…医師から運動制限の指示を受けていない人
 定員…20人程度(定員になり次第お断りさせていただきますので、ご了承ください。)

持ち物…保険料100円、お弁当、万歩計(お持ちの人)、お茶、杖(坂道用・お持ちの人)

※各自、必要と思うものを準備してください。

申込期限…11月18日(金)

申込み・問合せ…健康福祉課 ☎69-2101