

フラムだより

〈健康日本21って何?〉

「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」を実現するために、厚生省が提唱した新しい健康づくり運動を、健康日本21といっています。

ここでは、健康づくりに必要な項目を具体的な「目標値」と共に示しています。

今回はその中から「身体活動・運動」について紹介したいと思います。

〈成人の目標〉

◆日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人の増加

◆日常生活における歩数の増加

〔目標歩数〕

男性 9200歩以上
女性 8300歩以上

◆運動習慣者の増加

運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人と言います。

〈高齢者の目標〉

◆外出について積極的な態度を持つ人の増加

◆何らかの地域活動を実施している者の増加

◆日常生活における歩数の増加（70歳以上の目標歩数）

男性 6700歩以上
女性 5900歩以上

現状よりも、約1300歩の増加が目標です。約1300歩

保健福祉課保健婦 小関 章子

お誕生おめでとう

9月21日～10月20日届け出分



伊藤 芹奈ちゃん

人の痛みのわかる思いやりのある子に育ってほしいです。

【母:広子さん談】

氏名	保護者	地区
伊藤 芹奈	慈彦	鳥喰新田
井上 一葉	弥輝	町形荒場
片岡 未己	嘉茂	屋形荒場
井上 己華	茂宏	入古川
田中 邊翼	伸和	古鳥喰新田
渡辺 海林	弘篤	千陸ヶ丘4
大木 村藤	理好	陸ヶ丘1
齋藤 菜聖	一輝	東ヶ丘1

お詫びと訂正

10月号「お誕生おめでとう」コーナーで紹介しました伊藤大地くんは正しくは伊藤大智くんの誤りです。お詫びして訂正いたします。

日	内容
17日	三種混合
16日	町民文化祭
15日	母子相談
12日	山武郡市農林業まつり
11日	大学公開講座
9日	親子工作教室
8日	心の健康相談
7日	3歳児健診
5日	町消防ポンプ操法大会
1日	秋の町民ゴルフ大会
29日	乳児健診
27日	城西国際大学公開講座
26日	山武地域福祉促進大会
23日	三種混合・健康相談
22日	あしたばの会
21日	農業祭
19日	住民の健康を守る大会

休日当番表

とき	内科系	外科系
11月12日	いしだ医院(大網) 0475②1000 吉田クリニック(成東) 0475②0481	斎藤クリニック(東金) 0475③1110
11月19日	下谷内科医院(東金) 0475⑤6209 伊藤医院(成東) 0475②2508	東金整形外科(東金) 0475⑤8002
11月23日	古川医院(古川薄)(九十九里) 0475⑦2007 岩崎医院(松尾) ⑥2217	駒込クリニック(大網) 0475②8800
11月26日	日吉台クリニック(東金) 0475③0510 小高医院(横芝) ⑥6368	大平医院(松尾) ⑥6012
12月3日	西田医院(東金) 0475③1393 松尾クリニック(松尾) ⑥6482	東葉クリニック(東金) 0475⑤3311



11月のこよみ

都合により当番医の変更がある場合があります。お問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475②4137へ。東陽病院は、11月12・26日が当番医になっていないので、事前に電話連絡 ☎3335)をお願いします。

