

スリム大作戦! 2

寒いと活動量が減ったり、食べすぎなどで体重は増えていませんか? 増えた脂肪を運動で減らしましょう。

1月号では、健康づくりのための身体活動量の目標は、週23エクササイズでこのうち週4エクササイズは活発な運動を取り入れると良いとお話しました。今回は具体的にどのくらいの身体活動をすれば良いかお話しします。

○身体活動量の目標

週23エクササイズとは歩数に換算すると、1日あたり8千歩〜1万歩位になります。1日1万歩、1週間で7万歩くらいを目標にすると良く、歩行は連続しなくても構いません。ぜひ歩数計を使って1日の歩数を計ってみてください。また、歩数を歩行時間で覚えましょう。目安は10分歩くと約千歩です。

○活発な運動の目標

4エクササイズの運動は速歩なら約60分に相当します。速歩を行う場合は週1回60分でも、

週6回10分ずつでも自分のライフスタイルに合わせて行えば良いです。これから運動を始める方には、手軽な速歩をお奨めします。

運動するにあたっては、自分の体力に応じた運動内容を選択していくことが重要です。無理せず行いましょう。なお、運動の仕方について詳しく知りたい方は、健康管理課にご相談ください。また、歩数計の貸出しも出来ます。

①いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩(1週間7万歩)!

②自分に合った運動でいい汗かく、週合計60分

速歩の理想的なフォーム



臨時職員募集

- ◆勤務先 健康づくりセンター「プラム」
- ◆仕事内容 施設管理(主に来館者の受付等)
- ◆勤務日 4月1日から毎週土・日曜日(祝日は除く)
- ◆勤務時間 午前8時30分から午後5時30分まで
- ◆募集人員 1名
- ◆資格 年齢及び性別は問いません
- ◆日給 5,600円
- ◆申込 履歴書を持参の上、3月9日(金)までに健康管理課へお申し込み下さい。

※問い合わせ
健康管理課 ☎82-3400

保健の掲示板

●健診・学級・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
2	28	乳児健診	平成18年8月~9月生まれ	午後1時15分~2時15分
3	5	健康相談	希望者	午前9時~正午 午後1時~4時
	7	3歳児健診	平成15年7月~8月生まれ	午後1時15分~2時15分

休日当番医

※時間 9時~17時(東陽病院は8時30分~17時15分)

とき	内科系			外科系	
2/18(日)	おぐらクリニック(東金) 0475(50)9720	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	さくらクリニック(横芝光) (84)4333	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	匠瑳市民病院(匠瑳) (72)1525
東陽病院 (84)1335					
2/25(日)	古川クリニック(九十九里) 0475(76)1588	高橋医院(山武) 0475(82)2450	佐藤クリニック(匠瑳) (73)5567	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	匠瑳外科医院(匠瑳) (72)0178
3/4(日)	高橋医院(九十九里) 0475(76)3101	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	椎名医院(匠瑳) (72)0032	山崎医院(横芝光) (82)0561	東葉クリニック(匠瑳) (73)3311
3/11(日)	富塚内科(大網) 0475(72)7511	宇井医院(山武) 0475(86)2522	九十九里ホーム病院(匠瑳) (72)1131	座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266	九十九里ホーム病院(匠瑳) (72)1131

※問い合わせ...◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137
◎匠瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

編集後記

新年の幕開けから早くもひと月が流れ、暦の上では春の訪れ☆☆町の木に決定した「梅」に、満開の花が咲き乱れる頃が待ち遠しい季節です。

先日とある場所で、見知らぬ女性に声をかけられました。『あなたが無線放送流してたんだってねえ〜』と。いきなりの言葉に心はかなり動揺し、同時に背筋がゼーンと張り詰める思いでした。が、『ほら〜っ、着ぐるみ見るとさ、この中には一体誰が入ってるんだらうって思うでしょう? そんな風にあなたの声聞きながら考えてたのよお〜』と真剣な眼差しで語ってくださり、一気に【たぬき】や【くま】の着ぐるみが私の頭の中を飛び交うのでした。

緊張の渦から一気に和みモードへと移り、この女性の☆豊かな感性と想像力☆をおすそ分けいただき、今後の広報編集に活かせたらと切に願うのでした。

いつかどこかの着ぐるみにパタリ出会ったら、『一体この中には〜?』と真剣に悩んでしまうかも...。ともあれ、みなさんに親しみワクワクしながら発行を待ち望んでもらえる広報づくりにこれからも励みます!



こうせい 光成 くん(3歳) あやね 彩音 ちゃん(1歳)
岩澤 泰孝さん(芝崎)

シャッターチャンス



カメラを向ければこの通り!
二人仲良〜ハイポーズ!!