

3月11日	月日
三種混合	接種名
保健センター	場所
14時～15時	時間

◎3月予防接種

1	4	3	月日
健康相談	乳児健診	健康3ヶ月診	行事名
希望者	S(7月8日～9月11日) 62歳以上児	S(11月1日～13日) 62歳以上児	対象
13時15分～14時30分	13時14分～14時30分	13時14分～14時30分	時間
保健センター	保健センター	保健センター	場所

◎保健衛生行事

公 民 館

昭和63年度

講座・教室開設予定

寿大学・親子で歩く新緑の高尾山・歌謡教室
初級書道教室・着付教室・編物教室・親子で作るパンケーキ教室・漬物教室・ペン習字教室・コーラス教室・パンフラワー教室・陶芸教室・正月料理教室・年賀状版画教室。

少年少女空手道教室・健康作り教室・親子水泳教室・家庭教育学級・歴史教室・健康づくり教室。

また、文化講演会・婦人フォーラム・暮らしの法律講座も予定しています。くわしくは広報4月号でお知らせする予定です。

自分の趣味や生き甲斐を
とお考えの方、多数のご参加をお待ちしています。

畜犬集合注射日程

4月7日 白浜地区

9:30分～11:30分 農協白浜支所
12:30分～14:30分 尾垂青年館(五区)

4月8日 東陽地区

9:30分～11:30分 篠原青年館
12:30分～14:30分 入青年館

4月12日 日吉地区

9:30分～11:30分 篠本二区公民館
12:30分～14:30分 宝米公民館

4月13日 南条地区

9:30分～11:30分 農協南条支所
12:30分～14:30分 小田部青年館

4月17日・5月10日 全域

9時～11時 保健センター前

当日は登録代金 2,100円と注射代金 2,700円の計 4,800円をご持参ください。

日本人の1日歩行数

表1

職 種	1日の歩数
新聞配達少年	22,400 ^歩
保険集金人	14,800
高校生	9,300
大学生	8,500
主婦	6,200
ホワイト・カラー	6,000
ブルー・カラー	5,700
OL	5,500
教師	5,300
管理職	4,700
施設老人	3,300
運転手	2,700

保健婦メモ
歩行と健康

車を使うことの多い昨今、若い人でも運動不足を感じている方が多いことと思います。(表一参照)そこで「歩く」ことについて見直してみよう。歩くことで消費するエネルギーは普通(時速四時)で、一歩を歩くに体重一詰あたり0.5キロカロリー。

- ① 体重を減らす効果があるため肥満の改善に適しています。この場合、激しい運動を短い期間するよりは軽い運動を長く続ける方が効果があります。
- ② 高血圧に効果があり、特に軽症の高血圧に降圧効果がよくみられます。
- ③ コレステロールのうち、善玉のHDLコレステロール値を上

ろり。急ぎ足(時速六時)で一キロカロリー消費します。ける効果もあるといわれています。④ 糖尿病や、心臓血管系の病気の予防、改善に適しています。このように歩行は私たちの体に大変よいことがわかります。ふだんの生活にひと工夫し、あなたも「一日一万歩」を目指し実行してみませんか。六十二年度も終わろうとしていますが、保健衛生課では、六十三年度の健診その他の年間予定表を作成中で、三月の末頃にはみなさんのご家庭に配布する予定です。お手元に届きましたら良くご覧いただき、これらの健診や健康相談に積極的な参加をお願いいたします。

おみやみ申し上げます

二月十五日現在受付

(敬称略 順不同)

- 行政区 月死氏名
- 原方 鈴木千代子
 - 宮内 椎名 平
 - 作間内 本多 福富
 - 小川台 須合 せり