

「日頃運動不足を感じている人
ウォーキング実践中の人
参加お待ちしています」

健康を守る

黄金バランス

ウォーキングで 健康遺伝子に スイッチON!!

健康増進に向けて、生活
の中に運動を取り入れるきつ
かけとして健康No.1プロジェ
クト講演会を開催します。

① 3月5日(木)

② 午後6時30分～8時

③ 文化センター2階 研修室

④ 内中之条町で長年実践され
た「健康で長生きするため
の研究」から明らかになっ
た事を分かりやすく説明し
ます。

⑤ 東京都健康長寿医療セン
ター 研究所 副部長 青柳
幸利先生

⑥ 無料

⑦ 保健センター (☎54・7
744) に電話



健康No.1プロジェクト

健康増進に向けて頑張っている人をご紹介します。
健康習慣を考えるヒントにしましょう。

森田あや子さん(漆原西)

十一月八日④、漆原西自
治会は会員の健康増進の
ため紅葉の高尾山ハイキ
ングを行いました。昨年は
吾妻・草津方面に行きまし
たが、今年は「遠くに行き
たい」との要望から、県外
遠征に決定、参加者四十
七人の大所帯で出かけま
した。

参加者の体力や体調に
合わせたコースを選択し
ながら、健康No.1プロジェ
クトの旗を先頭に出発。木
葉の色づくきに感激しなが
ら、心地よい汗をかき、ハイ
キングを楽しみました。頂
上で食べたおにぎりの味は
格別！

日頃の筋トレや早朝
ウォーキングとは違った体
験ができ、全員元気に帰
路につきました。

健康No.1プロジェクトに
参加するようになってか
ら、「食事と運動」が私の
中でとても大切なテーマと
なりました。

食事は、家族と自分の
ために作り続けるもの。バ
ランスを考えながら、気負



高尾山ハイキング

わずでできる限りのことを
実行しています。
また、気づいた時に5分
10分意識を集中し、ヨガ
筋トレ・ストレッチなど、体
を動かすのが日課です。
そして、ウォーキングと
趣味の楽しいことだけをし
ているのが「元気でいられ
る私」の健康法かと思いま
す。多くのひとの会話、動
植物に囲まれ、日々幸せに
過ごしています。

※日程が変更になる場合があります。
平成26年度吉岡町けいこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、2月の予定は広報1月号9ページをご覧ください。

3月の保健センター

内 容	日 時	対 象 者	摘 要	④…持ち物
1歳6カ月児健診	4日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成25年8月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
3～4カ月児健診	6日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成26年10月16日～ 11月30日生まれ		④母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ
土 日 開 催	7日(土) 22日(日)	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 (※22日(日)は、事業の都合上遊び に利用できません)	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付：④妊娠届出書	
健康相談 母子手帳交付	午前10:00～11:30 午後1:00～3:00			
保健センター開放	午前9:00～午後5:00	保健センターで遊びたい人		
障がい福祉 なんでも相談	9日(月) 午後1:00～5:00 (3～5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください	
10～11カ月児健診	10日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成26年3月16日～ 4月30日生まれ		④母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ
子育て相談会	11日(水) 午前10:00～正午 26日(木) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 ④事前予約 保健センターまでお電話ください	
3歳児健診	13日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成23年12月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
わくわくあそび	17日(火) 午前10:00～11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ④不要	
マタニティー学級	19日(木) 時間 午前10:00～午後4:30	分娩予定日が 平成27年6～9月の妊婦とその家族	受講希望者は、電話にて7日前までにお申込みください ご都合がございましたら、両学級ともセットでご参加ください	
パパ・ママ学級	22日(日) 時間 午後1:30～4:30			
母 乳 相 談	26日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	④母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ実施	
2歳児歯科健診	27日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成25年1月16日～ 2月28日生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ