

## 2月の乳幼児健康診査

4か月児健診 平成27年10月生まれ  
 黒磯保健センター 26日(金)  
 西那須野保健センター 24日(木)

10か月児健診 平成27年4月生まれ  
 黒磯保健センター 19日(金)  
 西那須野保健センター 23日(火)

1歳6か月児健診 平成26年7月生まれ  
 黒磯保健センター 16日(火)  
 西那須野保健センター 18日(木)

2歳児歯科検診 平成26年1月生まれ  
 黒磯保健センター 17日(火)  
 西那須野保健センター 10日(木)

3歳児健診 平成25年1月生まれ  
 黒磯保健センター 9日(火)  
 西那須野保健センター 3日(木)

受付時間…午後1時～1時30分  
 持参するもの…母子健康手帳、健康診査票、採尿したもの(3歳児のみ)

## 2月の育児相談

保健師や栄養士が、育児や妊娠中の心身に関する相談を行います。

とき	ところ
8日(月) 午前9時30分～11時、 15日(月) 午後1時30分～3時	黒磯保健センター 西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前に申し込みが必要です。

## 新生児産婦訪問をご利用ください

生後おおむね2か月以内の赤ちゃんと母親を対象に、助産師などによる家庭訪問を行っています。

電話でも申し込みができるので、気軽に利用してください。

内容…赤ちゃんの体重や母乳のこと、育児アドバイスなど

## 2月の母親学級第2課(予約制)

とき…2月29日(月)  
 午後1時30分～3時  
 ところ…西那須野保健センター  
 対象…妊婦、その家族  
 内容…赤ちゃんのために妊娠中からできること  
 ※母子健康手帳を持参してください。



## 2月の年始・休日当番医

日	当番医名	☎(0287)
7日(日)	大柿耳鼻咽喉科医院(弥生町)	(62)8741
	佐藤医院(西栄町)	(36)0147
11日(祝木)	大島内科小児科医院(錦町)	(62)0106
	きくち内科クリニック(下田野)	(34)0678
14日(日)	柄沢医院(那須町高久甲)	(64)0311
	あゆがせ小児科医院(新南)	(37)5200
21日(日)	黒磯病院(高砂町)	(62)0961
	小沼内科胃腸科クリニック(西朝日町)	(37)5353
28日(日)	金澤医院(中央町)	(62)0029
	大原クリニック(東三島3丁目)	(37)1133

診察時間…午前9時～午後5時  
 事前に医療機関に電話をしてから受診しましょう。

## 夜間診療 那須地区夜間急患診療所

ところ…大田原市中田原1081-4(那須赤十字病院本館1階)  
 診察科目…内科、小児科 診療日時…毎日午後7時～10時  
 ☎0287(47)5663  
 ※那須地区夜間急患診療所は那須赤十字病院に併設された、那須赤十字病院とは別の医療機関です。

## 二十歳が救う 命のリレー

～1月・2月ははたちの献血キャンペーン～  
 冬から春にかけては、年間で最も輸血用血液が不足する時期です。  
 新成人の皆さん、はたちの記念に献血に行きましよう！  
 とき 2月22日(月)午前10時～午後4時  
 ところ…那須塩原市役所(本庁)



## 2月の健康相談・食生活相談

とき	ところ
4日(木) 午前9時～10時30分	黒磯保健センター
19日(金)	西那須野保健センター

※食生活相談は予約制です。  
 ※今までの健診結果や健康ファイルを持っている人は持参してください。

## 健康セミナー

●骨粗しょう症予防編 女性のための骨美人セミナー  
 とき…2月5日(金)①午前9時～11時 ②午前10時～正午  
 ※どちらかの時間帯を選択。  
 ※②のみ託児あり。  
 ところ…黒磯保健センター  
 対象…20～64歳の市民(女性)  
 ※治療中の人は除く。  
 内容…骨密度測定、保健師・栄養士 講話、ロコモ度テスト  
 参加費…無料  
 申込期限…2月4日(木)

●運動編 プラスポセミナー ～いつもの生活に運動をプラス～  
 とき…2月12日(金)午後1時～3時10分  
 ところ…くろいそ運動場体育館  
 テーマ…ウォーキング講座  
 対象…20～64歳の市民  
 内容…生活習慣病予防についての講話、運動実技  
 参加費…無料  
 申込期限…2月5日(金)

## おやこの食育教室

親子で簡単バランス食とデザート作り。楽しくおいしい食育体験をしましょう。  
 とき・ところ  
 2月 7日(日)・健康長寿センター  
 14日(日)・厚崎公民館  
 各回午前9時30分～午後1時30分  
 対象…小学生とその保護者  
 定員…各回10組(20人)  
 内容…食育の話、調理実習、オリジナルスープを作って塩分チェック  
 参加費…200円  
 申込期限…2月4日(木)



保健センター  
 コラム

## 健康ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、運動不足を解消し、肥満や生活習慣病を防ぐ手軽な運動です。  
 あなたは毎日、どれくらい歩いていますか？

や骨の強化にもさらに効果的  
 ・ときには仲間や家族と一緒に楽しく歩く  
 ・目標は1日1万歩！

### ○ウォーキングはこんなに体にいい！

- 心肺機能が高まる ・血圧が安定する
- 足腰がきたえられる ・脂肪を燃やし、肥満を防ぐ
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を防ぐ
- 良いコレステロール(HDL)が増え、動脈硬化を予防する
- インスリンの働きが良くなり、血糖値を適切に保つ
- ストレスを解消し、心身ともにさわやかになる

### ☆正しいウォーキングのフォーム☆

- 目はやや遠くを見て、あごは軽く引く
- 胸を張り、背すじをのばす
- 腕は軽く曲げ、前後に振る
- 膝を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は無理のない範囲で広く

### ○注意したいこと

治療中の病気や自覚症状のある人は、医師に相談しながら行ってください。また、こまめな休憩、運動前・中・後の水分補給をして、無理なく行えるようにしましょう。運動は「無理せず楽しく」が長続きのコツです！

### ○ウォーキングのコツ

- 自分の足によく合った靴を選ぶ
- 必ず準備体操を行う ・正しいフォームで歩く
- 軽く汗をかく程度の速さで15分以上続ける
- 階段や坂道をウォーキングコースに入れると、筋肉

### ○忙しくてウォーキングをする時間がない人は…

- 日常生活の中から歩数を増やしましょう。
- 朝のごみ出しのついでに ・買い物は歩いていく
- なるべく階段を利用する
- 車や自転車を使用する場合、駐車の際にわざと遠い場所にとめる

※市で開催している健康セミナー運動編「プラスポセミナー ～いつもの生活に運動をプラス～」では、正しいウォーキングフォームなども紹介しているので、興味のある人はぜひ参加してください。