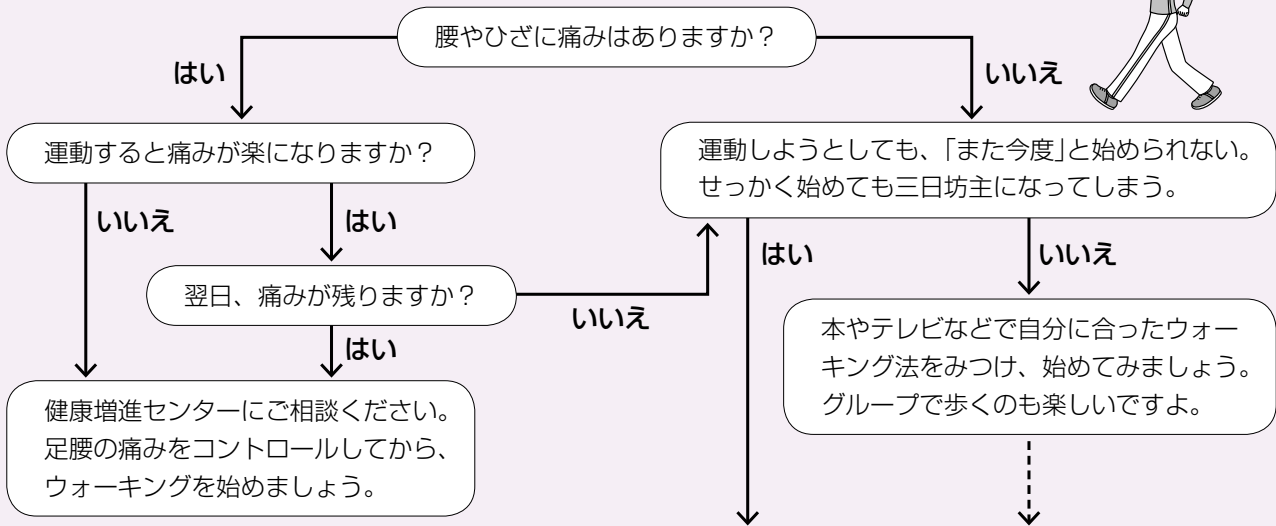




## 「安全」「効果的な」ウォーキングのススメ

「健康のために運動を始めたい」と思ったときに、まず思いつくのはウォーキングです。手軽で始めやすいウォーキングですが、足腰に大きな負担のかかる運動でもあります。無理をせず、自分の体調に合わせて安全に取り組みましょう。また、歩く目的をはっきりと意識すると効果的です。

### 歩き始めるその前に、まずチェックしてみましょう



健康増進センターの健康づくり教室を修了した皆さんが定期的にウォーキングを行っています。あなたにお勧めのグループを紹介しますので参加してみませんか。

- 腰やひざが痛かったことがある……………表の①②へ
- スポーツとしてウォーキングを楽しみたい……………表の③④⑤へ
- 運動だけでなく、脳の活性化にも重点を置きたい……………表の⑥⑦⑧へ
- 市の魅力を満喫したい……………表の⑨へ
- 定期的に運動しているので、楽しみとして参加したい……………表の⑧⑨へ

### ウォーキンググループ一覧

問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771

グループ名・活動日	活動内容
① 月曜会 毎週月曜 10:00～	筋トレ・準備体操→ウォーキング→整理体操
② どんぐり 毎週火曜 10:00～11:30	おしゃべりしながら和気あいあいと歩く。
③ かよう会 毎週火曜 10:00～	準備体操→ウォーキング(1万歩程度)コースは多数あり。歩き方は速い。
④ 歩水会 毎週水曜 10:00～	準備体操→ウォーキング(1万歩程度)年2回、遠出や飲み会あり。
⑤ ほほ歩クラブ 毎週水曜 10:00～	準備体操→ウォーキング歩き方は速い。女性が多く、和気あいあい。

グループ名・活動日	活動内容
⑥ チャレンジ 毎週火曜 9:30～	難波田城のお月見亭でうどんのコースを食べたり、喫茶店で一服するなど、楽しみながら歩く。
⑦ クラブミズパシオ 第1・3木曜 10:00～	主なコースは3種類(水子貝塚公園、弁天の森、三芳町の民族資料館)。2～3回に1度は、電車に乗り遠出。
⑧ ひまわりの会 第1・3水曜	第1水曜8km、第3水曜10～12km。参加者がコースを選択。毎回、電車で遠出。
⑨ 歩こう会 第3水曜 9:00～	コースは6種類。毎回、6km(1万歩)を目安に歩く。

※出発は、健康増進センター  
(⑦は鶴瀬西交流センター、⑧はみずほ台駅・鶴瀬駅)

健康増進センター  
049-252-3771

申し込み・問合せ  
ポータルします。  
健康増進センター  
健康増進センターがサポートします。

費用は無料です。保健師や管理栄養士がサポートします。

自分は大丈夫だと過信せず、生活習慣を見直し、無理せずに取り組めることから始めましょう。

内臓脂肪の蓄積に加え、血圧・脂質・血糖の上昇を併せ持っていた場合、動脈硬化を急激に進行させ、心臓病や脳卒中などさまざまな合併症を引き起こす可能性があります。動脈硬化は進行しても痛みが全くないため、現在の血管の状態に気づき予防することがとても大切です。

特定健康診査の後、「特定保健指導のご案内」が届いている方は保健指導を受けましょう。

国民健康保険加入者の方へ  
健診を受けたあと、そのままにしていませんか？





※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

予…要予約 受…受付時間 対…対象 場…場所 内…内容 持…持ち物 定…定員 費…費用 申…申込み 主…主催 他…そのほか

事業名	とき	詳細
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	3月 1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 10:00~14:30	対 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方 場 健康増進センター(送迎あり) 内 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上とより豊かな地域参加を目指したグループ活動 費 1回につき30円(保険代)
予 知ってナットク 身近な健康相談室	3月 7日(木) 9:00~16:00	対 健康について相談のある方 場 健康増進センター 内 生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談 他 1人1時間程度
予 レディース健康相談室	3月 7日(木) 9:00~16:00	対 女性 場 健康増進センター 内 更年期障害や尿もれなど女性特有のからだの悩みについての保健師による個別相談 他 1人1時間程度
ヨガ教室	3月 5日(火) 14:00~15:00	対 20~64歳の方 場 健康増進センター 内 体の筋肉を正しく整え、代謝を改善することを目的としたヨガ講座 定 18人(申込順)
マンスリーボディチェック	3月 5日(火) 13:30~15:30	対 30~74歳の方 場 健康増進センター 内 生活習慣病予防・メタボリックシンドローム予防のための身体計測(体重体脂肪測定、血圧測定)、ミニ健康相談
ホッと安心健康相談	3月 7日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月14日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月18日(月) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター
		対 健康や身体の状況に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談

申込み・問合せ/障がい福祉課 ☎049-251-2711 ③335

予 ソーシャルクラブ	第2・4火曜 10:00~12:00	対 精神障がいのある方 場 市民福祉活動センターばれっと 内 創作活動、調理実習、野外活動などとおして、仲間づくりや生活の訓練など
予 こころの健康相談	3月28日(木) 10:00~	対 こころの病でお悩みの方やその家族の方(特に医療機関にかかれずお困りの方) 場 市民福祉活動センターばれっと 内 精神科医師による相談

### 3月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
24日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
31日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 3月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
10日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
24日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
31日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

小児時間外 東入間医師会 緊急診療 休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)  
(診療時間)平日(月~土曜) 20:00~22:00

埼玉県小児救急電話相談 ☎#8000  
月~土曜 19:00~翌朝7:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~翌朝7:00

埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
受診可能な医療機関を毎日24時間案内(年中無休)

## 東入間医師会 第10回市民公開講座 胃がん検診(ABC検診)について

~受けて安心、笑って予防、  
みんなで受けよう胃がん検診~

とき/3月30日(土)午後2時~4時45分(無料)

場所/ふじみ野市立勤労福祉センター  
(ふじみ野市福岡1-1-8)

内容/

- 落語 笑いと免疫 講師:三遊亭鬼丸氏(落語家)
- 胃がん検診と治療 講師:喜多村陽一氏(東京女子医科大学病院消化器病センター 消化器外科教授)

共催/ (社)東入間医師会・大鵬薬品工業(株)

後援/富士見市・ふじみ野市・三芳町

問合せ/東入間医師会事務局 ☎049-264-9592

救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)  
[昼間]9:00~12:00・13:00~16:00  
[夜間]20:00~23:00

※4月から、夜間の診療時間が20:00~22:00になります。

東入間医師会 第二休日診療所 ☎049-252-4050(代)  
[昼間]9:00~12:00・13:00~16:00