



2030  
あらかわ明優都戦略事業

ビート・コア・ウォーキング

音楽を聞きながら歩くことで集中力が高まり、生活習慣病の予防や筋肉の強化など、体に良い効果が効率的に得られるウォーキングです。

●日時 9月6日(火)、20日(火)  
午後7時～

(準備運動を含め、約1時間程度)

●場所 運動公園内元気ロード

●対象 どなたでも/無料

📍 2030 あらかわ明優都戦略  
ライフステージ部会事務局  
社会教育課 ☎ 63-1681  
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
愛の献血(9月)

●1日(木)

▽荒尾警察署  
午前9時30分～正午  
▽ポリテクセンター荒尾  
午後1時30分～4時

●6日(火)

▽あらかわシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時

●16日(金)

▽荒尾消防署  
午前9時30分～11時30分  
12時30分～午後3時30分  
※400mlのみ、体重50kg以上の人  
📍保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会

モシモシ健康情報(9月)

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 へそごま
- ▶火曜 モヤモヤ病
- ▶水曜 子供の慢性疲労症候群
- ▶木曜 子供の悪い歯並びについて
- ▶金曜 おしっこ回数が多い(男性編)
- ▶土・日 おしっこ回数が多い(女性編)

※テーマは変更になることがあります

就学時健康診断を実施します

平成24年度に小学校に入学する子ども(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を実施します。

学校保健法に基づき、入学前の子ども全員に受診していただく必要がありますので、お住まいの校区で受診してください。



学校名	実施日(曜)	受付時間	受付場所
一小	9月15日(木)	13:00～13:20	体育館
万田小	9月15日(木)	13:00～13:25	体育館
平井小	9月8日(木)	13:30～13:50	児童昇降口
府本小	9月8日(木)	13:10～13:30	プレイルーム入口
八幡小	9月9日(金)	13:30～13:50	体育館東入口
有明小	9月8日(木)	13:40～14:00	児童昇降口
緑ヶ丘小	9月15日(木)	13:15～13:50	体育館
中央小	9月8日(木)	13:00～13:15	体育館入口
清里小	9月15日(木)	13:40～14:00	児童昇降口
桜山小	9月8日(木)	13:30～14:00	体育館

📍教育振興課 ☎ 63-1659

予防接種を安全に受けるための注意点

子どもが予防接種を受ける前に次のことを十分確認して、正しく接種を受けましょう。

- ①母子健康手帳を必ず見て、何を受けるか、接種の確認をしましたか。
- ②今回受ける予防接種は対象年齢になっていますか。
- ③前回受けた予防接種との間隔は大丈夫ですか。
- ④予診票は正しいですか。
- ⑤予約をするときは、氏名と年齢、予防接種名を正確にかかりつけ医に伝えましたか。
- ⑥熱は37.5度以下で、体調は良いですか。

接種の際には保護者の同伴が必要です。また、母子健康手帳は必ず持参しましょう。

📍保健センター ☎ 63-1133

手軽な運動"ウォーキング"始めませんか?

series for Healty life

健康って気持ちいい! vol.16

「運動…最近してないなあ。何か始めたいけど、何をしたらいいのだろう?」そんなとき、ウォーキングならちょっとした時間でも、どこでもできるから、毎日続けられます。ここでご紹介する3つのことを押さえた効果的なウォーキングで、若々しい自分を手にいれましょう。



姿勢はウォーキングの要  
より効果上がる歩く姿勢のポイント



足に合った靴を選ぶことも大切です  
靴選びのポイントはこちら!

- ①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか。
- ②指先が余裕を持って動かせよう。
- ③かかとの部分がしっかりと包み込まれている。
- ④パットが土踏まずにフィットしている。
- ⑤かかと部分は靴底が少し広めで厚さがある。



ウォーキングを習慣として身につける5つのポイント



- ①最初からがんばりすぎない  
まずは10分(約1,000歩)プラスして歩きましょう。
- ②連続しなくてもOK!  
週1回60分でも、週6回各10分でも、まずは歩きましょう。
- ③楽しみましょう!  
コースを変える、友達と歩く、興味のあることを探してみるのも。
- ④前後にしっかりストレッチ  
けがを防ぎ、次の日に疲れを残さないように。
- ⑤水分補給を忘れずに  
時間を決めて、喉が渇く前に飲むことが大切です。

📍保健センター ☎ 63-1133

個人輸入した  
医薬品の服用に  
ご注意ください!



「MDクリニックダイエット」「ホスピタルダイエット」と称するやせ薬の服用が原因で、4例の死亡を含む多くの健康被害が発生しています。これらはタイ製のダイエット用医薬品で、抗肥満薬、向精神薬、甲状腺ホルモンを含有しています。主にインターネット上の輸入代行業者に申し込むことで、タイから個人輸入されています。

健康被害が疑われる場合は速やかに医療機関を受診するとともに、保健所などにお申し出ください。

📍有明保健所衛生環境課 ☎ 72-2184  
市保健センター ☎ 63-1133