


11月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 6日(火)、20日(火)
午後7時～
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 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

- 20日(火)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
●保健センター ☎ 63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 8日(木)
▽中央公民館
午前10時～11時30分
- 13日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
●保健センター ☎ 63-1133

4種混合ワクチンの定期予防接種を始めます

●保健センター ☎ 63-1133

11月1日から、四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)ワクチンの定期予防接種を始めます。

- 対象年齢 生後3カ月～7歳6カ月の誕生日の前日まで
- 対象者 対象年齢の人で、これまでに三種混合とポリオ予防接種を1回も受けていない人

※11月1日時点で3種混合とポリオ予防接種を1回でも接種した人は、三種混合と単独の不活化ポリオワクチンを規定回数接種してください。

- 接種回数と間隔 合計4回
1期初回…20～56日の間隔をおいて3回
1期追加…1期初回(3回)が終わった後6カ月以上の間隔をおいて1回

- 標準的な接種時期
1期初回…生後3カ月～1歳
1期追加…1期初回(3回)終了後、12カ月～18カ月空ける

- 接種料金 対象年齢の人は無料

- 接種の受け方

・予防接種実施医療機関で行います。必ず事前に下の表の医療機関にお問い合わせください。

・体調の良い日に「母子健康手帳」をお持ちのうえ、保護者が付き添って受けてください。

- 注意 保護者(親族)以外の方が付き添う場合は委任状(保健センターと医療機関にあります)ので接種する前に準備してください。また、市外で接種する場合は、保健センターにご連絡ください。

●実施医療機関

医療機関名	行政区	電話番号	医療機関名	行政区	電話番号
あだち内科 胃腸科クリニック	岱洋中	☎ 65-8500	田中良医院	岱洋東	☎ 66-0666
荒尾クリニック	市屋	☎ 63-1166	田宮医院	大島町3丁目	☎ 62-0017
荒尾市民病院	本村	☎ 63-1115	ふれあいクリニック	川後田	☎ 68-6565
牛島内科医院	向一部	☎ 64-2361	まつおレディースクリニック	みどり	☎ 66-3110
くどう小児科クリニック	東屋形4丁目	☎ 64-5511	松山医院	松葉	☎ 62-0418
こどもクリニック友枝	向陽台	☎ 65-8181	本里内科	宮内	☎ 64-0556
さとう総合内科クリニック	上小路	☎ 62-1273	山田クリニック	東屋形2丁目	☎ 62-7722

単独の不活化ポリオワクチン定期接種が始まりました

●保健センター ☎ 63-1133

単独の不活化ポリオワクチンの定期予防接種は、10月22日(月)から開始しました。詳しくは広報あらお10月号(15ページ)と市ホームページに掲載しています。

【不活化ポリオワクチン予防接種医療機関の訂正】

広報あらお10月号に掲載している西原クリニックでは、不活化ポリオワクチンの予防接種は実施しません。

若い頃からの運動のすすめ

series for Healty life
健康って気持ちいい!
vol.32

「平日は仕事で忙しい!でも休日はゆっくり身体を休めたい!」そんな毎日の繰り返しで、体を動かす機会が減っていませんか。運動は、体にたくさんの効果をもたらしてくれます。

身体的な効果

体力の向上
脂肪燃焼
冷え性改善
生活習慣病の予防
(血圧・血糖・脂質代謝の改善)
元気な骨をつくる



精神的な効果

ストレス発散
リフレッシュ
暮らしの充実
楽しみが増える



社会的な効果

仲間との交流
コミュニケーションの機会が増える



運動に必要な筋力は、60歳代で20歳代のときの約4割にまで減少すると言われています。いざ運動しようと思ったときに、運動できるだけの体力、筋力がなくなっていることも多いのです。そうならないために、元気な今のうちから筋力をつけておくことが大切です。

いつまでも若々しく輝くために、まずは運動習慣を見直し、身近にできる運動から始めてみませんか。

運動教室を開催します!

「運動をはじめたい」「体力を向上させたい」「メタボを解消したい」と思っている人!ぜひ、この機会をご利用ください。生活習慣病や関節痛の予防のための運動を体験し、自分に合った運動習慣を見つけましょう。参加費は無料です。

●保健センター ☎ 63-1133

- 日時 11月20日(火)～平成25年2月12日(火)
毎週火曜、午後7時～8時30分(全12回)
- 場所 働く女性の家(エポック・荒尾)
- 対象 本市に住んでいる30～64歳の人で、医師から運動制限されていない人
- 定員 先着30人
- 内容 健康運動指導士による実践と学習。毎回、有酸素運動で持久力アップ・ゆったりストレッチ・すわるピクス運動・リラクゼーションなどテーマが変わります。
- 持ってくる物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 11月5日(月)～13日(火)

●保健センター ☎ 63-1133