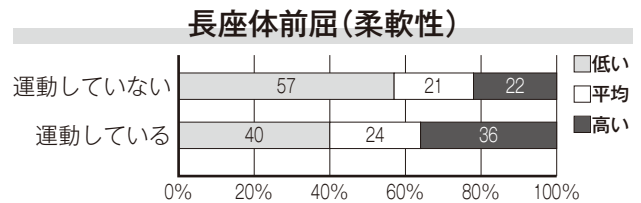
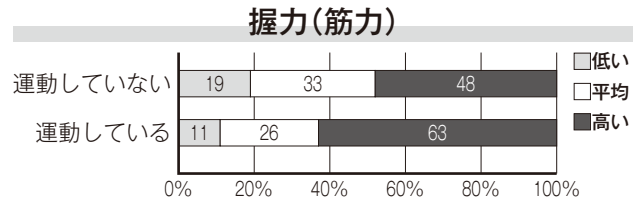


# こころ豊かに楽しく元気に暮らそう 津市健康づくり推進懇話会より

10月7日の健康まつりで体力チェックとラジオ体操と簡単な運動体験、運動に関するアンケートを実施し、多くの人に参加していただきました。

「日頃、運動やスポーツをしていますか」と尋ねたところ、18～59歳の年代は、運動をしていない人の方が多いようです。体力測定では、運動をしている人の方が体力は「高い」と判定される人が多いという結果でした。項目別に見ると、運動をしていない人は、特に柔軟性が「低い」という人が多いようでした。



簡単な運動やラジオ体操に参加した人からは、久しぶりに体を動かして気持ちよく、体が軽くなったとの声が聞かれました。簡単な運動でも、続けることで心や体の変化を感じられます。生活の中で、自分に合った方法で無理なく楽しく体を動かしましょう！

10分歩くことから始める!(歩数にして1000歩)

気軽に運動を続けるヒント

時間を決める(ラジオ体操、起床時にストレッチなど)

家族や友人など仲間と一緒に楽しむ



## 母子健康手帳は各保健センターなどで交付しています

母子健康手帳は、お子さんと保護者の健康管理や成長を記録できる大切なものです。妊娠が分かったら、速やかに交付を受けてください。ま

た、交付後は、急な事故や災害等緊急時の対応のためにも、普段から母子健康手帳を携帯してください。交付場所や時間は、下記のとおりです。

### ●保健センター(交付の際に保健師等が母子保健制度の説明や紹介を行っています)

交付場所	住所	交付日時 月～金曜日(祝・休日を除く)
中央	西丸之内23番1号(津リージョンプラザ内)	9時～17時
久居	久居東鷹跡町246番地(久居総合支所内)	
河芸	河芸町浜田774番地	
芸濃	芸濃町椋本6141番地1(芸濃保健福祉センター内)	
安濃	安濃町東観音寺418番地(サンヒルズ安濃内)	
一志	一志町井関1792番地(とことめの里一志内)	
香良洲	香良洲町2167番地(サンデルタ香良洲内)	9時～12時 午後の場合は事前連絡が必要
白山	白山町川口892番地(白山保健福祉センター内)	
美里	美里町三郷44番地1	事前連絡が必要
美杉	美杉町八知5828番地1(美杉総合開発センター内)	

### ●保健センター以外(保健師等による母子保健制度の説明を行っていません)

交付場所	住所	交付日時(年末年始を除く)
アストプラザ	羽所町700番地 (4階市民サービス窓口)	月～金曜日: 17時～20時 土・日曜日、祝・休日: 8時30分～17時
ポルタひさいふれあいセンター	久居新町3006番地 (3階久居駅前出張所)	月～金曜日: 17時～21時 土・日曜日、祝・休日: 8時30分～18時