

3月の休日当番医
〔診療時間：9時～17時〕
※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
5日㊥	菊地整形外科 (整形外科・リウマチ科ほか) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
12日㊥	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
19日㊥	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテ ーション科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
21日㊥	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811
26日㊥	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 伊達市保原町字西町 175 ☎ 575-2563
福島県こども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、 医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	
感染症のはなし～帯状疱疹～	
帯状疱疹とは、子どものときに感染した 水ぼうそうウイルスが原因で起こります。 水ぼうそうが治った後も、体内に潜んでい て、過労やストレスなどで免疫が低下する と、ウイルスが活性化し、帯状疱疹を発症 します。発症すると、皮膚だけでなく神経 にも炎症を起こし、痛みが現れ、長く患う 人もいます。帯状疱疹にならないために、 日ごろから免疫が低下しないよう栄養・休 養・身体づくりに心がけましょう！ ☎ 健康推進課健康管理係 ☎ 575-1116	

"だてな健幸ポイント対象事業"

今回ご紹介した元気づくり会や健幸クラブ
Fine への参加、ウォーキングによる歩数で、健
幸ポイントをためると、さまざまな特典を受ける
ことができます。

スマートフォンアプリ「ふくしま健民アプリ」右
の二次元コードからインストールしてください。



いきいきウォーキング

みんなで歩きながら
無理なく手軽に運動！

伊達市の各地で定期的に行っているイベントです。運動指導士も同行し
ます。自然を楽しみつつ、仲間とおしゃべりしながら歩きましょう。初心者
の人も大歓迎です。



仲間と一緒に和気あいあいとウォーキング

- 【場所】伊達市内
- 【料金】無料
- 【内容】年間約20回開催

詳しい開催日は市政だよりに毎月掲
載されますのでご確認ください。

"ウォーキングのポイント"

ウォーキングは、全身の筋肉を使う有
酸素運動です。

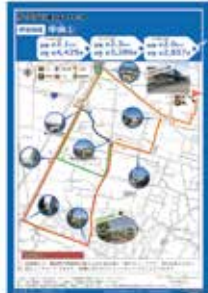
体力だけでなく、病気の予防にも役立
ちます。「買い物ついでに歩いてみる」、「家
の周りをぐるっと一周してみる」など、普
段より少し歩数を増やしてみてもいいかも
しょうか。



- ①目線はまっすぐ
- ②肘を後ろに引く
- ③歩幅を広く

"ウォーキングマップ"

楽しいスポットやおす
めの散策ルートを記載した
ウォーキングマップを各地
区の中央交流館に設置して
います。近所のウォーキン
グマップもあるかも知れま
せん。マップを活用して市
内各地を巡ってみましょう。



各地区の中央交流館に設置したマップ

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

自然を楽し
みながら、
気持ちよく体を
動かしましょう！
初心者も大歓迎
です。



- 対 市内在住者 ¥ 無料 ㊥ 不要
- 持 マスク、タオル、飲み物、雨具（雨天時）
- 他 内容を変更・中止する場合はホームページでお知らせ
します。参加前に自宅で検温してください。

健幸
ポイント
対象事業

開催日時			集合場所
3月	4日㊥	9時30分～ 10時30分	伊達中央交流館 駐車場
3月	13日㊥		つきだて花工房 月館交流館もりもり駐車場

※開始 10 分前に集合

あなたにおすすめするフレイル予防

元気で過ごすための生活のコツ！

前回の健康通信では、フレイルのチェックや予防をお伝えしました。今回はフレイルを予防するため生活の中に取り入れることができる市の運動事業を紹介します。身体を動かすことで、体力を向上させるだけでなく、生活習慣病の予防、ストレス発散・気分転換にもなります。

ご自身のライフスタイルに合わせて、ぜひご利用ください。

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

健康クラブ Fine

自分のペースで
運動にチャレンジ！

市内5会場で実施している運動教室です。運動指導員が常
駐しているので、トレーニングマシンの使い方や効果的な運
動のやり方を教わることができます。通常の教室だけではなく、
ヨガや体操、ダンスなどの教室もあります。

- 【料金】1回 200 円～
- 【内容】各教室によって
異なりますので、詳しく
は上記お問い合わせ先に
ご連絡ください。



教室の定員に空きがあれば予約なしでも参加可能です。
※一部の教室は予約が必要となります。

健康クラブ Fine 利用の流れ

- 1 保原保健センター
または、各会場に
ある会員登録申請
書を申込む。
- 2 決定通知書（利
用許可書）が自
宅に届く。
- 3 好きな曜日、好
きな時間帯に利
用料を支払い教
室に参加する。



健幸クラブ Fine
田中運動指導士

皆さんの参加を待ってます

資格を持った運動の専門スタッフが、あ
なたに合った運動を提案します。初めて
の方でも親切、丁寧に指導します。
ぜひ気軽に参加してみてください！

元気づくり会

近所の仲間と一緒に
運動を楽しむ！

町内会が中心となって 100 力以上の会場で行われていま
す。軽い筋力トレーニングとストレッチで元気な身体を作っ
ていきます。

近所の皆さんと一緒に
行えるので、会話も楽しみ
ながら、健康づくりが行える
のも魅力的です。



- 【場所】各集会所など
- 【内容】週 2 回、90 分の運動
○基本の動き
準備、整理運動、
軽い筋力トレーニング、
ストレッチ
- 楽しむ動き
風船バレー、ウォーキング、
リズム体操、ラジオ体操

元気づくり会への参加希望者



町内会によって開催の有無、開催日時は
様々です。見学や体験、取り組みの内容に
ついて詳しくは市までご相談ください。

元気づくり体験会をやってみませんか？

元気づくり会にご興味のある皆さんへ
サロンや地域の集会など2名以上の参加が
あれば体験会の出前講座も実施しますの
で、担当までご相談ください。



一緒に楽しみましょう！

最近体力落ちていませんか？人と会う機会
が減っていませんか？腰痛や肩こりなど起
こしていませんか？元気づくり会で身体が
動く幸せな時間を一緒に過ごしましょう！



元気づくり会
谷口コーディネーター