

ウォーキングに最適な季節です

目はやや遠くを見る

あごを引く

胸をはり
背筋を伸ばす

脚は
しっかりと伸ばす

着地は
かかから



腕は
90度に曲げ
前後に
大きく振る

歩調は
リズムカルに

歩幅はできるだけ
広くと力強く
親指のつけ根で
地面をけるように

ウォーキングの効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。正しいフォームで歩かないと、効果が薄いばかりでなく、腰やひざを傷める原因となります。

★安全に運動するための注意★

- ①運動の強度は、心もち息が弾むくらいが適当です。
- ②息は止めず、呼吸を意識して。
- ③こまめに水分補給を。
- ④無理をせず、体調が悪いときは休む。

★歩く前後には必ずストレッチを★

- ①ウォームアップ
筋肉を温め、関節を柔軟にするため、けがや事故の予防になります。
- ②クールダウン
疲労の回復を早くし、筋肉の働きを回復しやすくします。

◆問合せ
健康増進課 ☎(25)3511

◆問合先
(藤岡ライオンズクラブ主催)

◆5月11日(水)10時～16時
ファミリーマート藤岡店

◆愛の献血にご協力を

◆申込・問合先

◆健康増進課 ☎(25)3511

◆健康福祉課 ☎(62)0904

◆健康福祉課 ☎(45)1788

◆健康福祉課 ☎(29)1103

◆費用 無料(全額助成)

◆場所 市内協力医療機関(市外での接種は、問合せ必要)

◆回数 3回

◆対象 中学1年～3年の女子

◆対象の方には個別通知します。

◆共通事項

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

◆対象の方には個別通知します。

大地震により、5月に予定していた集団接種を中止します。対象の方には、通知書等を送付しましたので、忘れずに受けましょう。

4月1日から

助成額と年齢枠が拡大

◎ヒブワクチン

◎小児用肺炎球菌ワクチン

◆対象 生後2か月～5歳未満児

◆回数 4回～1回(接種開始年齢により異なります)

◆子宮頸がん予防ワクチン

◆対象 中学1年～3年の女子

◆対象の方には個別通知します。

◆共通事項

◆場所 市内協力医療機関(市外での接種は、問合せ必要)

◆費用 無料(全額助成)

◆申込・問合先

◆健康増進課 ☎(25)3511

◆健康福祉課 ☎(62)0904

◆健康福祉課 ☎(45)1788

◆健康福祉課 ☎(29)1103

◆費用 無料(全額助成)

◆場所 市内協力医療機関(市外での接種は、問合せ必要)

◆回数 3回

◆対象 中学1年～3年の女子

◆対象の方には個別通知します。

◆共通事項

◆場所 市内協力医療機関(市外での接種は、問合せ必要)

◆費用 無料(全額助成)

◆申込・問合先

◆健康増進課 ☎(25)3511

ポリオワクチン集団接種の中止



☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター5月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699
診療時間等 平日：平日19時～22時(内科/小児を含む) 休日：9時～21時(内科/小児含む)(外科)
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1	日	内：齊藤(伸)(さいとう小児科) 外：野崎(野崎医院)	16	月	盛川(サンライズクリニック)
2	月	高田(高田クリニック)	17	火	大森(うづまクリニック)
3	火	内：田村(田村医院) 外：町田(メディカルパパス)	18	水	秋元(秋元クリニック)
4	水	内：新村(新村ファミリークリニック) 外：青木(虎)(青木医院)	19	木	石塚(好生医院)
5	木	内：永谷(大島医院) 外：秋元(秋元クリニック)	20	金	石井(石井内科医院)
6	金	山田(合戦場クリニック)	21	土	山門(山門クリニック)
7	土	江口(えぐち内科クリニック)	22	日	内：土谷(土谷医院) 外：亀田(亀田整形外科医院)
8	日	内：中元(中元内科医院) 外：大家(おおやクリニック)	23	月	中元(中元内科医院)
9	月	青木(章)(静和医院)	24	火	大山(大山整形外科)
10	火	土谷(土谷医院)	25	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
11	水	川田(かわたクリニック)	26	木	小林(こばやしクリニック)
12	木	長谷川(長谷川医院)	27	金	金田(金田医院)
13	金	橋本(安)(橋本医院)	28	土	天海(照)(天海内科)
14	土	青木(虎)(青木医院)	29	日	内：小森谷(小森谷内科医院) 外(昼)：鈴木(藤岡整形外科クリニック) 外(夜)：持田(持田医院)
15	日	内：成田(成田内科) 外：岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)	30	月	青木(虎)(青木医院)
			31	火	齊藤(伸)(さいとう小児科)

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

急患センター終了後 受診できる病院 問合先

- ・月～土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

- 小児救急診療
○毎週日曜日 19時～21時
対象 0歳～中学生
場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
- ※5月1日(日)は休診のため急患センターをご利用ください。
○毎週木・金曜日 17時～22時
対象 0歳～中学生
場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時
☎028-600-0099
プッシュ回線の場合
#8000

