

## 「元気に動こう・歩こう」プロジェクト in 桐生

いつまでも元気でいきいきと生活を楽しむために、桑原順一健康運動指導士から、運動できる体づくりを学びます。ウォーキングもしますので、運動しやすい服装・運動靴で参加してください。

期日 3月8日(金)  
時間 午後2時～4時  
場所 保健福祉会館(末広町)  
対象 市内に居住する人で、運動制限のない人  
募集人数 50人(先着順)  
持ち物 飲み物、汗ふきタオル

福祉事務所 (☎ 53 4 1 3 1、ファクシミリ 52 1 5 7 2) へ。  
※ファクシミリの場合は「元氣プロジェクト申し込み」、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記載

### 栄養セミナー

生活習慣病を予防するために、「血圧改善！血管にやさしい減塩のお話」と題して、管理栄養士が食事や栄養のことをお話しします。減塩みそ汁の試食もできます。

期日 2月25日(月)  
時間 午後2時～3時30分※受け付けは午後1時30分から  
場所 保健福祉会館(末広町)  
対象 市内に居住する人  
申し込み 電話で健康づくり課へ。

## けんこう塾

医師による講話です。

### 期日・内容

① 2月14日(木) …万病のもとにご用心！高血圧の合併症とその予防法

② 3月7日(木) …沈黙の臓器に耳を傾けて！肝臓病について学ぼう

時間 = 午後2時～3時30分

場所 = 保健福祉会館(末広町)

申し込み = 電話で健康づくり課へ。

## ● 元氣織りなす桐生 21 ● ウォーキングのススメ

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪や糖質をエネルギーとして消費し内臓脂肪を減らすことで、生活習慣病予防に効果があります。また、ストレス解消やうつ病予防にも有効です。

仕事などが忙しくまとまった時間を取れない人は、通勤や買い物、家事などの日常生活で積極的に歩きましょう。

問い合わせは、健康づくり課へ。

ウォーキングは、どこでも行える手軽な有酸素運動です。初めは、毎日1,000歩(約10分)、普段より多く歩くことを目標にして、慣れてきたら徐々に歩数を増やしましょう。

ウォーキングは気軽に行うことができる反面、正しい動作などへの注意が不足しがちになります。運動効果を高め、けがを予防するために、次の点に注意しましょう。なお、体調が優れないときや、膝や腰の痛みなどのある人は、無理をするのはやめましょう。

### 靴の選び方

- つま先部分に余裕があり、窮屈でないもの
- かかとはクッション性の高いものの方が、膝などへの負担が少ない
- ジョギングシューズなど底に柔軟性のあるもの

### 靴の履き方

- きつくなく、足の指が広げられ、指先にゆとりを確認する
- かかとをフィットさせるように履き、きちんと

ひもを締め、かかとが抜けないか確認する

### 効果的なウォーキング

- あごを引き、前方を自然に見るようにして、うつむかず視線を数10メートル先に保つ
- 手のひらを軽く握り、肩の力を抜き、腕は後ろへ楽に振るよう意識する
- 腕を大きく振り、体全体を使って歩く
- つま先で地面を蹴り、かかとから着地する
- 身長から100センチメートル引いた長さを歩幅の目安にし、目安より5センチメートル歩幅を広げる

### ▶ウォーキングマップを配布しています

市内のウォーキングコースが増えて新しくなった「桐生市ウォーキングマップ」を配布していますのでぜひご活用ください。

配布場所 = 健康づくり課(保健福祉会館内)、新里町保健文化センター、黒保根町保健センター、各公民館、長寿支援課(市役所1階)、観光交流課(市役所3階)



## 感染症にご注意を

人の体の免疫力は、冬の厳しい寒さ、外気の乾燥、体内の水分量減少などにより低下します。そのため冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などに感染しやすくなります。感染が疑われる場合や症状が出た場合は、早めに保険医療機関で受診してください。

また、施設内での集団感染や食中毒が疑われる場合は、桐生保健福祉事務所（☎534131）へご連絡ください。

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる感染症は、突然の発熱で発症し、せき、のどの痛み、頭痛などの症状を伴います。

#### ▼対策

十分な睡眠や栄養をとるとともに、できるだけ人混みを避け、外出時のマスクの着用やせきエチケット、帰宅時の手洗



キノピー

ケット、帰宅時の手洗い・うがいなどの感染予防対策をしましょう。

### 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、サルモネラ、病原性大腸菌などの細菌や、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス、寄生虫などが原因となる感染症です。

原因となる病原体によって症状は異なりますが、発熱、下痢、腹痛、おう吐などが主症状です。

#### ▼対策

汚染されたものに触った場合や食品などを介して感染することが多く、感染の予防には、手洗いや食物の十分な加熱が重要です。

問い合わせ健康づくり課

## 2・3月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時

期日	診療科目	病医院（電話番号）	場所
2月3日 (日)	小児科	みらいこどもクリニック(47-8200)	みどり市笠懸町
	外・内科	細野医院(74-2300)	新里町新川
	眼科	あいおい眼科医院(54-5350)	相生町二丁目
10日 (日)	内・循・小児科	寺田内科小児科医院(77-1100)	みどり市笠懸町
	内科	菊地医院(45-2883)	琴平町
	外・整形外科	こんどう整形外科医院(44-5066)	仲町二丁目
11日 (祝)	内・小児科	須永医院(73-5811)	みどり市大間々町
	内科	篠原クリニック(52-6750)	相生町三丁目
	耳鼻咽喉科	日野医院(54-1820)	広沢町四丁目
17日 (日)	内・小児科	武井内科医院(53-6060)	広沢町一丁目
	内・消・呼・循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	整形外科	岩下病院(22-0151)	本町四丁目
24日 (日)	内・小児科	田中医院(54-5012)	広沢町二丁目
	循・内科	はせがわ循環器内科クリニック(44-9041)	新宿二丁目
	婦・内科	島村京子クリニック(55-6611)	相生町一丁目
3月3日 (日)	泌・内・小児科	きたむらクリニック(30-7577)	みどり市大間々町
	内科	ふじう医院(54-3851)	広沢町五丁目
	脳・内・整形外科	さくらクリニック(46-3739)	本町六丁目

## 休日緊急歯科診療所 ☎45-1397

期日＝日曜日、祝日、年末年始  
時間＝午前10時～午後2時30分  
場所＝桐生市歯科医師会館（堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近）  
※受診の際は、事前にご連絡ください。

## 平日夜間急病診療所 ☎47-2501

期日＝月～土曜日（祝日を除く）  
時間＝午後7時30分～10時30分  
診療科目＝内科、小児科  
場所＝桐生メディカルセンター1階（元宿町）

## 2・3月 休日当番接骨院

時間：午前9時～午後3時

※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院（電話番号）	場所
2月3日 (日)	中里接骨院(52-6336)	広沢町一丁目
	いけだ整骨院(43-5233)	東四丁目
10日 (日)	今井接骨院(43-1111)	東一丁目
	ほしの接骨院(76-7042)	みどり市笠懸町
11日 (祝)	澤接骨院(53-9966)	相生町一丁目
	岩崎接骨院(47-2204)	東一丁目
17日 (日)	近藤接骨院(72-1455)	みどり市大間々町
	福間接骨院(44-5100)	東七丁目
24日 (日)	藤倉接骨院(43-5374)	境野町六丁目
	のざわ接骨院(46-8915)	みどり市笠懸町
3月3日 (日)	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目
	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目

## 救急病院案内テレホン ☎22-0099 (24時間対応)

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。