

# 健康だより

いまよりプラス10分、身体を動かそう

## 健康課・医療対策課

☎ 53-2101

## 各地域の保健センター

萩原 52-1230

小坂 62-3443

下呂 **25-2680**

金山 832-4500

歩いたみよう

ウォーキングは特別な道具を必要とせず、いつでもできる手軽な運動です。内臓脂肪を燃焼し生活習慣病予防に効果的です。これまでより10分間長く歩けばだいたいプラス1千歩ほど。自動車はできるだけ遠いところに置いて歩くなど、工夫して歩数を増やしてみましょう。

## 早歩きの理想的なフォーム



今年の4月から、お茶の間で「テレビを見ながら気軽にできる「まめ体操」をチャンネル下田で紹介しています。11月は19日～25日の奇数時間に放映しているので、ぜひご覧ください。

「まめ体操」を  
放送します！

2日(日)	今井直人(花田医院)	3日(月)	市川伸也(市立平坂診療所)
24日(月)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	9日(日)	近藤靖士(近藤医院)
23日(日)	小池利幸(小池医院)	16日(日)	近藤靖士(近藤医院)
24日(月)	大林秀成(秋原北医院)	30日(日)	黒木尚之(黒木医院)
7日(日)	藤岡均(藤岡医院)	14日(日)	近藤史郎(近藤医院)
21日(日)	中田宗彦(中田医院)	23日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
23日(火)	小林源博(いぼやし整形外科)	28日(日)	阿部親司(阿部医院)
31日(水)	阿部親司(阿部医院)	12月	11月

※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

下呂市立休日診療所  
下呂市森801-10(下呂市民会館内)

24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目

内科、小児科  
(急病患者に限ります)

