

Health Care

まちの 保健室



「+10」でウォーキングの効果UP

平成24年度鹿屋市健康づくり計画調査によると、鹿屋市民の1日の歩数は男性が6,145歩、女性が5,425歩で、男女ともに目標値である1日10,000歩に達していません。

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ（運動器症候群）、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多くからだを動かす「+10」を実践し、健康寿命をのばしましょう。ウォーキングには、生活習慣病の予防や改善といった効果のほかに、次のような効果もあります。

◎脳の活性化

いつもと違う景色を見て違う雰囲気を感じながら歩くことで、脳は目や耳から様々な刺激を受けて活性化されます。また気分転換でき、気持ちが前向きになる効果もあります。

◎他人との交流機会の増加

日常生活では知らない人と話をする機会が少ないという人でも、ウォーキングに集まった人同士での交流が自然に生まれるので、歩くことが楽しみの一つになります。

問 市保健相談センター ☎0994-41-2110

60代で60分のウォーキング

市保健相談センターでは、まだまだ元気な60代の人たちが第2の人生を楽しく過ごせるように、手軽に取り組めるウォーキング講座を毎月実施しています。

◎こんな人が参加しています

- 退職後の健康づくりをしたいが、なかなか始まらない
- 自己流ではなく正しい歩き方を学びたい
- 同世代の仲間づくりをしたい
- 子育てが一段落して時間ができた

◎参加者の感想

- 歩くコースが新鮮で楽しかった
- 初めて会う人との会話を楽しめた
- ストレッチの大切さを学べた
- ちょうど良い時間と距離だったのでウォーキングに自信を持てた
- 鹿屋の歴史を発見したり美しい自然を感じたりできた



2月・3月

休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
2月18日	㊦前田内科	本町	42-2175
	㊧まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊨はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
25日	㊩中原クリニック	横山町	48-2011
	㊪こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊫徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
3月 4日	㊬おばま医院	寿2丁目	42-5235
	㊭やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊮鮫島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
11日	㊯末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊰おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊱よしどめ整形外科	川西町	31-1700
18日	㊲池田病院	下祓川町	43-3434
	㊳えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊴池田病院	下祓川町	43-3434

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
2月18日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
25日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
3月 4日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
11日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
18日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	山路医院	東串良町池之原	63-2134

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
2月18日	安代歯科医院	北田町	42-2936
25日	おおよま歯科クリニック	寿4丁目	43-3210
3月 4日	おのがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
11日	クリス歯科	白崎町	41-3931
18日	けいこ歯科	寿4丁目	40-0418

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。原則として、投薬期間は通常1日分とします。