

すこやか直^{ちよっ}幸^{こう}便^{びん}

健康いきいき

問市保健相談センター TEL 0994-41-2110

楽しく運動して「健康力」を高めましょう

市では、特定健康診査や人間ドックを受けた人でメタボを予防・改善したい人を対象とした健康教室を、毎月開催しています。健診結果で運動を勧められた人や運動不足を解消したい人、楽しく運動する時間を過ごしたい人など、ぜひ、ご参加ください。

<特定健康診査・人間ドック受診者対象の事後教室>

●会場

市保健相談センター、串良ふれあいセンター、輝北ふれあいセンター、吾平保健センター

●開催している教室

ダイエットマスター

筋トレや有酸素運動により生活習慣病を予防、改善したい人
健康くらぶ（市保健相談センターのみ）

イスやマット等を使った軽い運動から始めたい人



体力に合わせて無理なく参加できます



いつも和やかな健康運動指導士のレッスン

夫婦で楽しく参加しています

近所の人から市の健康教室を勧められたのがきっかけで、「ダイエットマスター」に楽しく参加しています。通い続けたことで、それぞれ腰や膝の持病が改善し、大変うれしいです。最近では食事のバランスや栄養面にも気をつけるようになりました。



INTERVIEW

新川町にお住まいの
おおむら かつよし
大村 勝良さん
しま子さん

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	TEL(0994)
7月28日	㊦中原クリニック	横山町	48-2011
	㊧まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊨たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
8月4日	㊩吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	㊪えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊫恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
11日	㊬末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊭まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊮大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
12日	㊯浜崎クリニック	向江町	43-3305
	㊰こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊱かのや東病院	笠之原町	42-3111
18日	㊲池田病院	下祓川町	43-3434
	㊳やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊴池田病院	下祓川町	43-3434
25日	㊵前田内科	本町	42-2175
	㊶おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊷よしどめ整形外科	川西町	31-1700

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
7月28日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
8月4日	岩重医院	東串良町川東	63-8514
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
18日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
25日	児玉医院	東串良町川東	63-8522

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	TEL(0994)
7月28日	武田歯科医院	今坂町	44-1619
8月4日	池田病院歯科	下祓川町	43-6468
	高須歯科医院	高須町	47-2525
12日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708
14日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180
15日	重久歯科医院	向江町	42-4470
18日	とおや治歯科クリニック	寿1丁目	40-1811
25日	根木原歯科	札元1丁目	41-0750

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス TEL 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。