

すこやか直^{ちよつ}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

プラス10 から始めよう!!
~今より10分多く体を動かそう!~

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（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。運動や生活活動を通して、「今より10分多く毎日身体を動かす+10」を実践しましょう。

こうするだけでも、+10

- 徒歩や自転車で通勤や買い物に出掛ける
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- 掃除や散歩の時間を10分増やす など

「県プラに通って運動を続けています」

県民健康プラザ健康増進センターに、週4回程度通って日々の運動を楽しんでいます。トレーニングジムで体を鍛えたりランニングトラックで歩いたりして汗を流した後に、温泉に入って帰れるのが良いですね。



ステップ&フロアエクササイズ

県民健康プラザでは、予約無しで参加できる30分間の様々なショートプログラムを開催しています。

▶プログラムはホームページで確認できます



INTERVIEW

ステップ&フロアエクササイズに参加している
しほはら ゆきこ
篠原 幸子 さん（札元2丁目）

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)
2月 2日	㊦ 前田内科	本町	42-2175
	㊧ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊨ たんぼほクリニック	川西町	42-6778
9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
	㊫ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
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
	㊮ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
16日	㊯ 池田病院	下祓川町	43-3434
	㊰ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊱ 池田病院	下祓川町	43-3434
23日	㊲ 池田病院	下祓川町	43-3434
	㊳ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊴ 鮫島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
24日	㊵ 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	㊶ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊷ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
3月 1日	㊸ 福田病院	寿3丁目	43-4191
	㊹ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊺ 小林クリニック	上谷町	41-0700

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)
2月 2日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
9日	山路医院	東串良町池之原	63-2134
16日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
23日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
3月 1日	岩重医院	東串良町川東	63-8514

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)
2月 2日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
9日	安代歯科医院	北田町	42-2936
11日	おおやま歯科クリニック	寿4丁目	43-3210
16日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
23日	クリス歯科	白崎町	41-3931
24日	高須歯科医院	高須町	47-2525
3月 1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 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。

※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。