

は次のQRコードからどうぞ。

<http://goo.gl/kxLUy7>



詳しくは、千葉県ウェブページをご覧ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/seisaku/press/2015/mystylediary.html>

主な内容 県や市町村からの支援情報の配信、医療24時間ウェブ相談、イクメン応援機能、妊娠・出産・育児コミュニケーション、写真日記、チーバくんLINE(ライン)でも使えるスタンプ等/対象地域 県内全市町村
 企画画策課(4階)
 ☎(20)1516、FAX(20)1603
 アプリ内容・動作等については、日本エンタープライズ(株)
 ☎03(6830)2987

募集

健康生活推進員さんのウォーキング教室参加者募集

10月8日(☎)9時30分~11時30分(受付9時15分) / 集
 合場所 本納公民館 / 内容 本納公民館から本納史跡の道めぐり約4km ※雨天時は本納

公民館で軽運動などを実施/対象・募集人数 市内在住の方・20人(先着順) / 参加費 100円(保険料) / 持ち物 タオル、飲み物/その他 動きやすい服装・靴、リュック
 でお越しください / 申込締切 9月30日(☎) / 主催 茂原市健康生活推進員会・本納支部
 保健センター
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

青少年育成地区啓発推進事業としてワークショップを開催

子どもの金銭感覚やお金の使い方などについて、子どもも大人も一緒に学べる聴講者参加型のワークショップを開催します。この機会にぜひご参加ください。

10月4日(☎)13時30分から(受付13時) / 場所 市役所市民室 / テーマ 子どもと一緒に考えるお金の使い方 / おこづかいで一生使える、やりくり力 を育てよう / 講師 SAKU株式会社 竹谷希美子氏 / 定員 100人 / 入場料 無料 / 主催 青少年育成茂原市民会議
 生涯学習課(9階)
 ☎(20)1559、FAX(20)1607

健康生活推進員コーナー

ロコモティブ

シンドロームという

言葉を聞いたこと

がありますか?

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは骨、関節、筋肉などの運動器の障害のため移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま何も対処しないしていると将来介護が必要になったり、寝たきりになったりするおそれがあります。また、引きこもりにつながり、メタボリックシンドロームや認知症を合併するおそれもあり、早めの対処が必要です。

- まずは、あなたがロコモかどうかチェックしてみましょう。
- ①片足立ちで靴下がはけない
 - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③階段を上るのに手すりが必要
 - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤15分くらい続けて歩けない
 - ⑥2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)の持ち帰りが困難

⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

これらの項目に、1つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。

骨や筋肉などは毎日造りかえられています。健康な状態を保つためには毎日動かし適切な負荷をかけることが必要です。そこでロコモの予防や改善のための運動をご紹介します。

①片足立ち

机や椅子のそばで左右1分間ずつ1日3回行います。

お問い合わせは、保健センター
 ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

茂原市健康生活推進員会
 五郷支部 東條 俊彦

運動能力の衰えは、自分でも気が付かないうちにひそかに進行していきます。将来に備え、手軽にできるロコモ対策を始めましょう。



予防接種講演会を開催します

市では、高齢者を対象とした予防接種について理解を深めてもらうため、講演会を開催します。

内容 「高齢者の予防接種」
 ~インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの有用性~
 講師 豊栄元氣クリニック院長 今関 安雄 先生
 日時 10月8日(☎)13時30分~14時30分(受付13時~)
 場所 市役所市民室
 参加費 無料
 定員 100人(要申込)

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課(2階)
 ☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

お知らせ

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。お問い合わせは、秘書広報課 ☎(20)1512、FAX(20)1601へ。