

ヘルスプロモーション  
推進プロジェクト

## まずは1歩っ！！ みんなで"ひとみの里"を歩いてみよう！

ヘルプロ会議（右ページ掲載）でも議論となりましたが、村では40・50代の働き盛りの方が、がんや生活習慣病（糖尿病や心臓病等）で亡くなっているケースが多いです。また、生活習慣病の原因にもなる肥満も多いため、生活習慣病予防のヘルスプロモーション運動の一環として、まずは「運動」を勧めていきます。

9月末まで下記のとおり、ひとみの里周辺のウォーキングを実施していますので、みんなが助け合いつながっていくため、まずは短い距離から歩いてみませんか？

膝や腰が痛い方は、イスに座って行うラジオ体操をお勧めします。いつもよりプラス10分動くことを意識して、健康寿命を延ばしましょう。



- ◎い つ：毎週火・木曜日
- ◎受付時間：17時～18時30分（受付後、順次出発）
- ◎受付場所：保健福祉センター温泉受付（雨天時は体育館で受付）
  - コース① ひとみの里1周 2.3km
  - コース② ひとみの里～中学校前通過 3.5km
- ◎そ の 他：ポイントカードを発行しています。
  - 5ポイントで保健福祉センター内の温泉無料券を1枚差し上げます。



- \*雨天時は、体育館でウォーキングをします。
- \*事故保険の加入はありません。自己責任での参加となります
- \*飲み物・タオルは各自で準備をお願いします。

<問合せ先>いきいき健康推進課 28-5800

### 東通村診療所で研修される先生の紹介！



H26.7.21～H26.8.15まで  
洛和会 音羽病院（京都）  
2年目研修医  
日比 新（ひび あらた）Dr.

東通村のみなさま1ヶ月の短い滞在期間ですが、よろしくお願ひします。



今後の研修医・医学生の予定

H26.8.4～H26.8.16

防衛医科大学附属病院

2年目研修医 村原 中 Dr.

H26.8.18～H26.9.12

洛和会 音羽病院（京都）

2年目研修医 石塚 あずさ Dr.

H26.8.19～H26.8.21

自治医科大学医学部1年 3名