

2月の献血

問 保健センター ☎57-0977

日にち	時 間	ところ
2月1日（木）	9：30～12：00 13：30～15：30	生月船員福祉会館 生月支所
2月2日（金）	13：00～15：40	平戸市民病院
2月22日（木）	9：30～13：00 14：00～16：00	平戸市役所
標語「献血で 救える命が そこにある」		

2月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時 間	ところ
2月1日（木）	13：30～15：30	平戸市未来創造館 COLAS平戸

問 福祉課地域包括支援センター 内線☎2586

2月の健康テレフンプログラム

曜 日	内 容
月 曜	咳の原因
火 曜	憩室炎（けいしつえん）
水 曜	小児の救急シリーズ？今、けいれんが起こったら
木 曜	スギ・ヒノキ花粉症
金 曜	鼻呼吸のための「あいうべ体操」
土曜・日曜	ED（勃起不全）の治療

※フリーダイヤル ☎0120-555-203（携帯不可）

※携帯電話 ☎095-826-5511

●祝日は前日のテープが流れます。

●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3日間流れます。

お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

今月の
特ダネ

プラス・テン（10分）の運動を！

問 保健センター ☎57-0977

運動や健康に対する知識は普及しつつあるものの、運動を実際に行っている人の割合は増えていません。身体活動の重要な指標となっているのは歩数ですが、歩数はこの10年ですべての年齢層で1日あたり約1,000歩減少しています。

これをカロリーに換算すると、1年間で約1～1.5kgの体重増加に相当します。1,000歩のウォーキングに要する時間は約10分。そこで、「プラス・テン」・・・今より10分多く体を動かすことが勧められています。

なぜ運動をした方がいいの？

- エネルギーの消費を増やし体脂肪を燃やす
- 基礎代謝を高める
- ストレスの解消
- 高血圧、高血糖、脂質異常症の改善
- 食欲を維持し、消化・吸収力が増す
- 心肺機能を高める など

こんなときは運動を控えましょう

- 寝不足や二日酔いするとき
- 風邪や病後で体調が戻っていないとき
- 急に脈が速くなったり途切れたりするとき
- いつもと違う強い疲れを感じる時
- 空腹感や震えを感じる時
- 関節や筋肉に強い痛みを感じる時 など

「きつさ」の感覚を大切に

体を動かすときに、強度や長さ（時間）など、やり方を間違えと思わぬ事故につながります。「きつさ」の感覚（自覚的運動強度）は人によって異なります。「ややきつい」「楽である」と感じる程度で体を動かしましょう。各地区で実施している「通いの場」や「体操サロン」への参加もお勧めです。

強度の感じ方 （ボルグ指数）	1 分間あたりの脈拍数の目安（拍 / 分）				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい～かなりきつい	135	145	150	165	170
ややきつい	125	135	140	145	150
楽である	120	125	130	135	135

※生活習慣病患者等である場合は、「きつい～かなりきつい」強度の身体活動は避ける



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。
特定健診やがん検診などの日程は、各世帯に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。



2月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 保健センター ☎57-0977

日にち	ところ	種類および受付時間
2月6日（火）	生月支所	妊 母 9：30～10：00
2月8日（木）	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 13：00～13：30
2月16日（金）	ふれあいセンター（紐差町）	1 12：30～12：45
2月21日（水）	ふれあいセンター（紐差町）	妊 母 10：00～10：30

母 母子健康相談 乳 乳児健診 1 1歳6ヶ月児健診 妊 妊婦健康相談

親子で遊んで、ママ友作ろう（就学前交流の場）

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ （田平：保健センター）	57-1943	ライオン広場 （中部：獅子保育所）	28-0174	津吉保育園 （南部：津吉保育園）	27-0222	おひさまひろば （田平：平戸口社会館）	57-0236
あいちゃん広場 （北部：愛の園保育所）	22-2244	とーわっこ （中部：東和愛児園）	28-0156	よちよちクラブ （生月：山田児童館）	53-1759	さくらんぼ広場 （田平：若葉保育園）	57-3028
子育てエレン.C （北部：平戸幼稚園）	22-2810	中津良保育所 （南部：中津良保育所）	27-0475	エンゼルルーム （生月：山田幼稚園）	53-0835	はなぞの広場 （田平：花園保育園）	57-0744
かもめネットワーク （北部：潮香保育園）	22-3360	堤保育園 （南部：堤保育園）	27-1084	めばえ広場 （生月：めばえ保育園）	53-0496	しまっこ広場 （大島：大島村保育所）	55-2006
みのりの樹1 （北部：みのり保育園）	22-2575	小鳩保育園 （南部：小鳩保育園）	27-0333	やよいプレイランド （田平：やよい幼稚園）	57-0789		

2月の休日当番医

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
2月4日（日）	ごとう耳鼻咽喉科 ・整形外科医院	平戸市戸石川町964番地	22-4377
2月11日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月12日（祝・月）	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
2月18日（日）	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
2月25日（日）	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
（受付時間18:00～8:00）
☎＃8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。