



禁煙は愛！

健康かわら版

-第7号-

発行日：平成21年10月1日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

運動習慣 始めませんか！

皆さんは、日頃体を動かしていますか？運動していませんか？

世の中、とても便利になりました。テレビのチャンネルを交えるのは座ったままリモコンのボタンを押すだけ、電話に出るのも携帯ならポケットから取り出すだけです。どこへ行くのも車があればドアからドアでほとんど歩く必要もありません。最近では家庭用の掃除ロボットまで登場しました。機械が何でも

やってくれるので、私たちはあえて体を動かす必要がなくなりまして。ああ染ちん、染ちん。でも困ったことに体を動かさなくてもお腹は減ります。食事の量は以前と変わりませんが、脂っこい食物や甘いデザートがおいしくて、

たくさん食べてしまいます。その結果、肥満の方が増え、糖尿病などの生活習慣病の方も増えているのです。食事もお腹いっぱいになるまで食べず、毎

日運動する習慣が身についていれば何も問題ないのですが、頭でわかっていてもいざ実行すると簡単ではありません。今年の市民公開講座

は、糖尿病の専門家では、テレビの健康番組でもおなじみの河盛隆造先生が、気軽にできる運動習慣や糖尿病についてわかりやすく話してくださいます。ぜひ多くの皆さんのご来場をお待ちしております。



「運動習慣で一病息災」



順天堂大学名誉教授

河盛 隆造氏

「生活習慣病予防に役立つ運動療法」

健康運動実践指導者
(尾形クリニック)

関 智史氏

第5回 塩谷郡市医師会

市民公開講座

今回のテーマ
《糖尿病》

日時：11月8日(日)
午後1時～3時

入場
無料

場所：矢板市文化会館
大ホール

塩谷地区の 休日当番医

塩谷地区休日夜間子ども診療室 18時30分～21時30分

12月 黒須病院 (028-682-8811)

11月 1月 塩谷病院 (0287-44-1155)

月日	矢板市 (0287)	塩谷町 (0287)	さくら市 (028)	高根沢町 (028)
11月	1日(日) きうち産婦人科医院 43-5600	戸村医院 46-0022	氏家病院 682-2911	菅又病院 676-0311
	3日(祝) 西川整形外科 48-2552	*	半田クリニック 682-3270	谷口医院 675-0005
	8日(日) 橋本医院 43-0406	風見診療所 46-0656	佐野医院 686-2002	高根沢中央病院 675-1133
	15日(日) 上田医院 43-7766	植木医院 45-0558	多摩川クリニック 682-3000	深澤クリニック 676-0671
	22日(日) 池田クリニック 43-0207	尾形医院 45-2222	佐藤クリニック 681-7666	中津川循環器内科 675-7521
	23日(祝) 谷仲医院 48-0800	*	仲嶋医院 681-7755	にいたに内科医院 675-6515
	29日(日) 佐藤病院 43-0758	風見診療所 46-0656	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	深澤クリニック 676-0671
12月	6日(日) 後藤医院 44-2323	大和田内科 45-2411	西内科医院 682-8920	菅又病院 676-0311
	13日(日) 村井医院 43-0064	風見診療所 46-0656	岡医院 681-1251	高根沢中央病院 675-1133
	20日(日) 西川整形外科 48-2552	植木医院 45-0558	檜山医院 682-2730	深澤クリニック 676-0671
	23日(祝) きうち産婦人科医院 43-5600	*	小林医院 686-2061	本間整形外科医院 675-0033
	27日(日) 大島整形外科医院 43-5100	尾形医院 45-2222	根本医院 682-2800	中津川循環器内科 675-7521
	29日(火) 通常診療	*	森島医院 682-2116	まなか医院 675-4123
	30日(水) 橋本医院 43-0406	*	大野内科診療所 682-3231	菅又病院 676-0311
1月	31日(木) 矢板南病院 48-2555	*	高瀬小児科医院 682-5511	阿久津医院 675-2511
	1日(祝) 村井胃腸科外科 40-3055	*	氏家病院 682-2911	光陽台診療所 675-3388
	2日(土) 上田医院 43-7766	*	半田クリニック 682-3270	越井クリニック 680-1133
	3日(日) 谷仲医院 48-0800	大和田内科 45-2411	佐野医院 686-2002	菅又病院 676-0311
	10日(日) 山田クリニック 48-1212	風見診療所 46-0656	多摩川クリニック 682-3000	高根沢中央病院 675-1133
	11日(祝) 佐藤病院 43-0758	*	佐藤クリニック 681-7666	小林内科医院 675-2485
	17日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	仲嶋医院 681-7755	深澤クリニック 676-0671
24日(日) 池田クリニック 43-0207	尾形医院 45-2222	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	中津川循環器内科 675-7521	
31日(日) 小児科医院 43-1210	植木医院 45-0558	西内科医院 682-8920	深澤クリニック 676-0671	

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。

子ども診療室は月毎の当番制です。