

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません!

2月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



 きくち けいた 菊池 敬太くん (築館)	 すずき ゆうり 鈴木 優李くん (築館)	 ひさみつ いちる 久光 一琉くん (築館)	 ひらやま 平山 ふうかちゃん (築館)	 ほし とうま 星 橙磨くん (築館)
 あべ 阿部 ひらりちゃん (若柳)	 すがわら うた 菅原 詩ちゃん (若柳)	 すがわら としき 菅原 翔喜くん (若柳)	 ちば しゅんや 千葉 俊弥くん (若柳)	 おのでら ひな 小野寺 陽菜ちゃん (栗駒)
 ごとう たいよう 後藤 太陽くん (栗駒)	 さとう あさひ 佐藤 旭飛くん (栗駒)	 たかはし しょうたろう 高橋 将太郎くん (一迫)	 すずき えいじ 鈴木 瑛士くん (瀬峰)	 ちば かいと 千葉 海人くん (志波姫)
 とみざわ かいせい 富澤 海晴くん (志波姫)	 さとう ゆま 佐藤 夢菜ちゃん (花山)			

※了解を得た人のみ掲載しています。

いきいき  
健康  
メモ

## 座りっぱなしをやめて +10

プラス テン

**座りすぎに注意**

長時間座り続けることは、足の血液循環の悪化や体力の低下、肥満のリスクを高めるだけでなく、睡眠時間の減少にも影響を及ぼします。健康維持のために、30分に1回のペースで立ち上がり、軽く体を動かすことが大切です。

**今より+10分の運動習慣を**

まずは、今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

ストレッチや筋トレ、ウォーキング、スポーツなど、楽しみながら運動を習慣化することが大切です。

**年代別・身体活動の目安**

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」では、年代別に次の身体活動量が推奨されています。

□高齢者は、1日40分以上の身体活動(6,000歩以上)を目標に、外出や社会参加の機会を増やす。

□成人は、1日60分以上の身体活動(8,000歩以上)を目安に、仕事や家事の合間に積極的に体を動かす。

□子どもは、1日60分以上の身体活動を行い、特に有酸素運動を取り入れる。けがや事故に注意しながら、自分の体調に合わせて、無理のない範囲で身体活動量を増していきましょう。

## 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ずマイナ保険証などを持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトを確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医科	歯科	調剤薬局		
4/6 (日)	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24)8753	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	アイベル薬局 築館店 [築館] ☎(24)8869	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051	
13 (日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555	さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566	
20 (日)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035	
27 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255	マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520	
29 (火) 昭和の日	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	近藤歯科医院 [築館] ☎(22)4182	一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480