

新庄村健康カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
<p>来年度から健診が変わります!! 40歳以上の方は全員健診を受けることは変わらないのですが... 健診の実施主体が、新庄村から新庄村国民健康保険に変わります。 この健診受診率などが、新庄村の後期高齢者支援金の納入額に反映されます。 必ず健診を受けましょう 病気は早期発見早期治療ですよ</p> 				1 すくすく相談 (人形劇) 介護者の集い ヘルスアップ教室 岡山市奉還町商店街丸ごと新庄村フェア (1日~7日まで)	2 医療バス(大所) 配食	3 ふるさと文化祭 AM風の子文庫まつり PM中学校学習発表会 フェア 休日担当医 金田病院(落合) 52-1191 新庄村診療所(新庄) 56-3255
4 ふるさと文化祭 北部持ち込み日 休日担当医 中山病院(久世) 42-0371 杉江医院(落合) 52-3456	5 婦人科健診 中学校振替休業日 配食 新聞・雑誌等	6 ベビーマッサージ 医療バス(野土路) 燃えるゴミ	7 おたっしや教室 保育所内科歯科検診 医療バス(大所) 配食 カン類	8 ヘルスアップ教室 保育所参観日 ビン類	9 健康相談 医療バス(大所) 配食 燃えるゴミ	10 小学校学習発表会 小学校PTA廃品回収 県秋季総体
11 森林セラピーイベント 防火デー 県秋季総体 休日担当医 落合病院(落合) 52-1133 片岡医院(湯原) 62-3400	12 こけちゃあいけ んでえ教室 小学校振替休業日 県秋季総体 配食 プラ容器・ プラ製品	13 ベビーマッサージ 医療バス(野土路) 燃えるゴミ	14 おたっしや教室 真庭支部相撲大会 医療バス(大所) 配食	15 ヘルスアップ教室 就学前健診 陶器類・電池 蛍光管類	16 県相撲大会 医療バス(大所) 配食 燃えるゴミ	17
18 新庄村持ち込み日 休日担当医 勝山病院(勝山) 44-3161 岸本医院(久世) 42-0495 廣恵医院(北房) 0866-52-2403	19 配食 新聞・雑誌等	20 医療バス(野土路) 燃えるゴミ	21 おたっしや教室 医療バス(大所) 配食 カン類	22 ヘルスアップ教室 真庭支部駅伝大会 金属類	23 勤労感謝の日 燃えるゴミ 休日担当医 河本病院(落合) 55-2121 中井医院(勝山) 44-4848	24
25 休日担当医 近藤病院(勝山) 44-2671 松坂医院(久世) 42-3300 牧原医院(北房) 0866-52-2469	26 こけちゃあいけ んでえ教室 配食	27 医療バス(野土路) 燃えるゴミ	28 おたっしや教室 小学校持久走大会 中学校人権参観日 医療バス(大所) 配食 ペットボトル	29 乳幼児健診 ヘルスアップ教室 中学校校内マラソン大会	30 国保税第6期納期限 医療バス(大所) 配食 燃えるゴミ	<p>運動を 継続しやすい 工夫</p> <p>歩数計をつける</p> <p>目標を書いて貼る</p> <p>一緒にする誰かを さがす (家族・友人・愛犬)</p>

カラダ動かしていますか?カラダを動かすとこんなにいいことが

生活が充実する よく眠れる
気分がよくなる 体が軽く感じられる
いやなことを一時忘れるなど

運動が続かないのはこんな理由があるからなんです
 体は楽なほうが好き 体調や気分、天候に左右される
 効果がすぐに現れにくい 痛みや疲れがおこることがある
 運動不足は感じにくい 運動の効果は短期間しか続かない
 大人は目的がないと動かない 時間をとられる
 思い当たりませんか?

記録をつける

お気に入りのウェア
やシューズを見える
ところに置く