

婦人科セット検診 8月分予約受付中

1日で乳がんと子宮頸がん検診ができる「婦人科セット健診」の8月分の予約を現在受付中です。

まだ受診されていない方は、この機会にぜひ、ご予約ください。



時 水曜日

申 三春病院予約専用 ☎ 0247-73-8155

▶受付時間

月～金曜日（平日） 午後2時～4時

▶受診券について

問 三春町 保健福祉課 ☎0247-62-5110

三春病院 コラム 病気が怪我をした時、ご自分の生活について、思いを巡らせることはありませんか？

三春病院には、外来や入院して治療を受ける一般病床、ご自宅に帰るまでのリハビリや準備をするための地域包括ケア病床があります。

「通院が難しくなってきた」「治療費の支払いが心配」「治療が終わってから以前のように生活できるかな？」などと考えることがあるかもしれません。そんな時、患者様やご家族のお話を聞き、一緒に考え、解決に向けて支援を行うのが私たち医療ソーシャルワーカーです。各種制度のご案内や関係機関との連携など、秘密厳守で対応させていただきます。

三春病院には社会福祉士の資格を持った2人の医療ソーシャルワーカーがいますのでぜひ、お気軽にご相談ください。

時 月～金曜日 午前9時～午後5時

所 三春病院 1階相談室 **¥** 無料

問 ☎ 0247-73-8180

気づいた今が **燃やレドキ!**

歩いて、登って、ドキドキ・マチトレ・燃やレドキ

カロリーを摂るのは簡単ですが、燃やすのは困難です。6月から健診がスタートし、結果に不安を感じたり、「もう少し運動をしたほうがいいかな」と思った方もいるのではないのでしょうか。

今からでも、決して遅くはありません。日々の暮らしのなかで運動し、カロリーを燃焼させましょう!

① 歩いてカロリーを消費しよう!

1分間の歩行では、約3.30キロカロリーを消費します。

目標 毎日、3分歩行で 10 キロカロリーを消費しよう。

② 階段でカロリーを消費しよう!!

階段1段の上り下りでは、約0.22キロカロリーを消費します。

目標 毎日、3階（約60段）を1往復し、約13.2キロカロリーを消費しよう。

3階までの階段を1往復すると
約13.2kcal
(体重60kgの場合)



③ ジムでカロリーを消費しよう!!!

本格的なスポーツジムにはちょっと行きにくい…そんな方には「マチトレ」があります。

「マチトレ」は中学生以上の方なら、どなたでも利用できる「みんなのマチのトレーニングジム」です。最初のマチトレ利用は、ドキドキするかもしれませんが、「今がカロリーの燃やレドキ!」です。

目標 ぜひ、ドキドキしながら、マチトレに行ってみよう!
★ 3か月期間限定で利用時間を延長しています。

さらに! 7月から9月の3か月間限定で、毎週金曜日は午後8時まで利用できます。

この3か月で燃やせるカラダをつりましょう。詳しくは町HPをチェック。

④ カロリー消費をチェックしよう!!!!

ここまできたら、①～③で消費したカロリーをぜひ、自分でチェックしてみよう。



消費カロリー
チェック