

健康増進室 1月スケジュール

【健康増進室】※12月29日(金)～1月3日(木)はお休みです。

- 火～土…午前9時～午後8時30分 (月曜日休室)
 - 日曜日…午前9時30分～午後7時30分
 - 料 金…1回あたり200円(年齢などにより減額制度あり)
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	9日(火)	午後6時30分
	20日(土)	午後1時
	28日(日)	午後1時

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方(中学生を除く)
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください(会社の身分証明書や生徒手帳など)。
- 定員＝各日10人(予約制) ●受講料＝無料
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】

教室名	日時(時間：午前11時～正午)			
肩こり・腰痛体操	9日(火)	16日(火)	23日(火)	30日(火)
ダンベル体操	10日(水)	17日(水)	24日(水)	31日(水)
疲労回復体操	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
バランスボール	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)

- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人(肩こり・腰痛体操のみ25人)
- 受講料＝200円(年齢などにより減額制度あり)
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※一人2種類、2回まで。

◎申込受付開始日：12月14日(木)

- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

申 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25-2100

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	14日(木) 午前9時30分～11時	みらい平コミュニティセンター

○献 血

日 程	時 間	会 場
14日(木)	①午前9時30分～午後0時15分 ②午後2時～4時	①谷和原庁舎 ②伊奈公民館

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

がん対策室通信

「がんリスクチェック」を知っていますか？

がんリスクチェックは、国立がん研究センター社会と健康研究センターの予防研究グループが運用しているWEBサイトです。国立がん研究センターが行っている研究の成果をもとに制作されたものです。現在公開されているツールは、「がん循環器の病気リスクチェック」、「大腸がんリスクチェック」、「脳卒中リスクチェック」、「5つの健康習慣によるがんリスクチェック」、「胃がんリスクチェック」の5つです。

いずれのリスクチェックも性別、身長、体重、喫煙、飲酒などの項目を入力し、短時間で簡単にチェックできるようになっ

①がん循環器の病気リスクチェック
40歳から69歳の男女が対象です。すべてのがん、および心臓病や脳卒中など循環器の病気に今後10年のうちに罹るリスクを算出します。

②大腸がんリスクチェック
40歳から69歳の男性が対象です。年齢、肥満度、飲酒、喫煙、運動習慣から大腸がんにかかるリスクを算出します。

③脳卒中リスクチェック
40歳から69歳の男女が対象です。年齢、性別、喫煙習慣、食習慣(塩分)、胃がんの家族歴、血液検査によるヘリコバクター・ピロリ感染および慢性胃炎に基づくABC分類から胃がんにかかるリスクを算出します。

④5つの健康習慣によるがんリスクチェック
45歳から74歳の男女が対象です。年齢、性別、喫煙、飲酒、食習慣、運動習慣、肥満度から今後10年の間にすべてのがんにかかるリスクを算出します。

⑤胃がんリスクチェック
40歳から69歳の男女が対象です。年齢、性別、喫煙習慣、食習慣(塩分)、胃がんの家族歴、血液検査によるヘリコバクター・ピロリ感染および慢性胃炎に基づくABC分類から胃がんにかかるリスクを算出します。

がんリスクチェックはこちらから ▶ <http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>

保健カレンダー12月

○子どもの健診・教室など 会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	13日(水)	午後1時～2時	平成29年8月生
1歳6カ月児健診	14日(木)	午後1時～2時	平成28年5月生
2歳児歯科健診	20日(水)	午後1時～2時	平成27年11月生
3歳児健診	6日(水)	午後1時～2時	平成26年10月生
のびのび教室※	21日(木)	午前10時～11時30分	平成28年11月生
プレママ教室	4日(月)	午前9時～11時30分	妊娠中の方(夫婦も可)
離乳食教室(前半)	8日(金)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	12日(火)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者 および妊娠中の方
ひよこ広場(ココ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※のびのび教室、ひよこ広場のピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。