

健康増進室10月スケジュール

【健康増進室】

- 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
	3日(火)	午後1時
	14日(土)	午後1時
	22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	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火)
ダンベル体操	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)
疲労回復体操	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
バランスボール	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27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：9月14日(木)

- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

④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)	29日(金) 午前9時30分～11時	谷井田コミュニティセンター
こころの健康相談 (要予約)	6日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

がん対策室通信

がん検診をうけましょう

現在のところ、これさえとっ

ていれば確実にがんを予防できる、という単一の食品や栄養素はありません。がんを予防するためには、いろいろな食品を偏りなくバランスよくとることが基本です。バランスのとれた食事とは、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品を含むおかず）、副菜（サラダ、煮物、炒め物などの野菜を主に使ったおかず）を毎食、適量とることです。

■がん予防のためには減塩を

塩分の摂取量を抑えることは、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクを減らすことに加え、胃がん予防に有効とされています。成人の1日あたりの食

■減塩の工夫

平成26年度に市が実施したアンケート調査で、生活習慣病予防のために心がけていることを尋ねたところ、「野菜をたくさ

ら減塩量は、平成27年度国民健康・栄養調査によると、男性11・0g、女性9・2gでした。これは、10年前と比較して男性では1・4g、女性では1・5gも減っています。

しかし、厚生労働省による「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、成人の1日あたりの食塩摂取量の目標量は、男性8・0g未満、女性7・0g未満と設定されていますので、がんを含む生活習慣病を防ぐためにはさらなる減塩が必要です。

- ①味噌汁（スープ類）は1日1杯まで。
- ②漬け物、佃煮、魚の干物、塩蔵魚卵（いくら、たらこなど）は控えめに。
- ③めん類の汁は飲まない。
- ④醤油はかけずに小皿に入れてつける。
- ⑤香辛料やハーブなどの風味、酢や柑橘類などの酸味を利用する。

保健カレンダー 9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5月生
1歳6カ月児健診	20日(水)	午後1時～2時	平成28年2月生
2歳児歯科健診	26日(火)	午後1時～2時	平成27年8月生
3歳児健診	14日(木)	午後1時～2時	平成26年7月生
パパママ教室(予約制)	30日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
のびのび教室	28日(木)	午前10時～11時30分	平成28年8月生
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
ひよこ広場(ココ組)			および妊娠中の方
			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。

※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。