

保健だより

【健康増進室 8月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
 - 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
 - 料 金…1回あたり200円（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。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	6日(土)	午後1時	無料
	12日(金)	午後1時	
	21日(日)	午後1時	
	26日(金)	午後6時30分	

- 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。
- ※市外在住で本市に在勤の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝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。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	2日(火)	午前11時	200円
	9日(火)		
	23日(火)		
	30日(火)		
ミニ 教室 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	3日(水)	午前11時	200円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	200円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	200円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26日(金)		

- ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 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）
- 申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）
- ※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。
- <講習・ミニ教室申込期間>

7月14日(木)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

①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)	8日(金) 午前9時30分～11時	谷和原公民館福岡分館
こころの 健康相談 (予約制)	20日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

○献 血

期 日	時 間	会 場
6日(水)	午前9時30分～ 11時45分	谷和原庁舎正面玄関前

～がん対策室通信～

がん予防のため野菜をとりましょう

■野菜の摂取でがんリスク低下
野菜はさまざまな種類のビタミンやミネラル、食物繊維を含み、摂取することで私たちの身体の調子を整える働きをします。そしてその効果はがん予防についても明らかとなっており、特に食道や胃などの上部消化管のがんのリスクが低くなることがわかっていきます。

■がん予防に必要な野菜の量
では、どれくらい食べればがん予防に効果があるのでしょうか？科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防では、野菜や果物を1日400g、このうち350gを野菜でとるように

定めています。平成26年度国民健康・栄養調査によると日本人の成人一日あたりの野菜摂取量は平均約293g。目標の350gに比べ57g不足しています。これは野菜料理小皿1杯弱に相当します。特に20代から40代の野菜不足が目立ちます。まずは、どの野菜がいいと選ぶのではなく、積極的に野菜を食べることからはじめてみましょう。

■野菜の目安は手ばかりで
一日に必要な野菜の量がわかっていても、わざわざ量るのは面倒なことです。そのような時に便利なのが、手ばかりです。一

日350gの野菜をとるとなると、一食に食べる野菜の量は約120gになるので、生野菜なら両手に山盛り一杯、ゆでたり炒めたりした野菜なら片手に山盛り一杯がそれぞれ約120gの量になります。野菜は毎食とることが理想ですが、どうしてもとれない場合や不足している場合は、他の2食で補うようにしたり、野菜の代わりとまでいなくても、野菜ジュースなら少しのビタミン補給が期待できますので、上手に利用するのもよいでしょう。まずは、今日から、あと一皿の野菜料理を多くとるよう心がけましょう。

保健カレンダー（7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28年3月生
1歳6カ月児健診	6日(水)	午後1時～2時	平成26年12月生
2歳児歯科健診	14日(木)	午後1時～2時	平成26年6月生
3歳児健診	5日(火)	午後1時～2時	平成25年5月生
のびのび教室	26日(火)	午前10時～11時30分	平成27年6月生
離乳食教室(前半)	1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)※	28日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			および妊娠中の方
			9カ月～12カ月児と保護者

※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。