

保健だより

【健康増進室5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※1」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 (1時間30分程度)	6日(金)	午後1時	無料
	14日(土)	午後1時	
	22日(日)	午後1時	
	27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＝電話または窓口で直接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)	10日(火)	午前11時	200円
	17日(火)		
	24日(火)		
	31日(火)		
ミ ニ 教室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	4日(水)	午前11時	200円
	11日(水)		
	18日(水)		
	25日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	200円
	12日(木)		
	19日(木)		
	26日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	6日(金)	午前11時	200円
	13日(金)		
	20日(金)		
	27日(金)		

- ミニ教室※2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＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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>

4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

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)	4日(月) 午前9時30分～11時	高波公民館

※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～

飲酒とがん

少量の飲酒は食欲増進やストレス解消、血行促進などに役立つといわれていますが、飲酒とがんの関係は調べた研究によると、口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓、乳がんが発生しやすいということがわかっています。これは、アルコール分解される過程ででてくるアセトアルデヒドや免疫抑制等が原因と考えられています。

■健康的に過ごすためのお酒との付き合い方

(1)お酒の量に気をつけよう
何を飲むかよりも、アルコールの摂取量との関連が強いと考えられています。

胃がんでは、飲酒習慣のない人に比べて、発がんリスクが1日の飲酒量が日本酒換算で1合未満で2.5倍、1合以上2合未満で3.3倍であることがわかりました。

(2)休肝日を作って発がん物質を消去しよう
アルコールにさらされない時間を作ることで肝臓の再生を助けます。週に2日は飲酒をお休みし、アルコール性肝炎から肝硬変、肝臓がんへの進行を予防しましょう。

(3)タバコとの併用はやめよう
タバコには40種類以上の発がん性物質が含まれており、飲酒

と併用することで何十倍もの発がんリスクが生まれてしまうという報告があります。タバコはお酒と違い「百害あって一利なし」です。

(4)お酒の楽しみ方を考えよう
お酒が好きな方には1日1合では物足りないかもしれませんが、飲み方にもポイントがあります。グイッと一気に飲むのではなく、ゆっくりと飲むのがお勧めです。ゆっくりと飲むことでアルコール代謝もゆっくりとなり、アセトアルデヒドの分解にも効果があると言われていいます。お酒はゆっくりと楽しみましょう。

【日本酒1合に相当するほかのお酒の量】

ビール	ワイン	焼酎
大ビン1本	250ml	0.6合

保健カレンダー（4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27年12月生
1歳6カ月児健診	14日(木)	午後1時～2時	平成26年9月生
2歳児歯科健診	22日(金)	午後1時～2時	平成26年3月生
3歳児健診	20日(水)	午後1時～2時	平成25年2月生
のびのび教室	15日(金)	午前10時～11時30分	平成27年3月生
パパママ教室	9日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	5日(火) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		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)※	27日(水)	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)			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。