

保健だより

【健康増進室9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)	4日(金)	午後1時	無料
	12日(土)	午後1時	
	18日(金)	午後6時30分	
	27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。
- 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)	1日(火)	午前11時	200円
	8日(火)		
	15日(火)		
	29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)	2日(水)	午前11時	200円
	9日(水)		
	16日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	3日(木)	午前11時	200円
	10日(木)		
	17日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	24日(木)	午前11時	200円
	4日(金)		
	11日(金)		
	18日(金)		
	25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>

8月6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)	7日(金) 午前9時30分～11時	きらくやますこやか福祉館

※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～

がんと遺伝

日本人の2人に1人ががんに罹患する現在、生涯、何らかのがんに罹患するリスクは50割前後ともいわれています。そんな中「うちはがん家系だから」と心配されている方も多いのではないのでしょうか。

ある研究では、たとえ遺伝子が100割一致していても、同じがんになる確率は1/2割に過ぎないことが示されています。

それでは、がんの「遺伝」は心配しなくてよいのでしょうか。「遺伝するがん」は稀ですが存在するといわれています。「遺伝するがん」のほとんど

は、がん抑制遺伝子の生まれつきの異常が原因です。がん抑制遺伝子は細胞ががん化するのを防ぐ働きを持っています。

細胞には、父と母から譲り受けた2つのがん抑制遺伝子が存在します。もともと1つのがん抑制遺伝子が機能していなくても、もう片方が正常に機能していれば細胞ががん化することはありませんが、2つとも機能しなくなると細胞のがん化が始まります。

遺伝性がんの場合、生まれつき2つのうち片方に変異（異常）があります。1つの細胞が変異している状態で人生を

スタートしているの、一般人よりがんになる可能性が高いのです。

また、家族に同じがんの発生率が高いという場合には、「遺伝子」を考える前に、「生活習慣」を考える必要があります。それは、一緒に暮らしている家族の場合、食生活・飲酒・喫煙の習慣と体質が類似している場合が多く、必然的に同じがんにかかる割合も高くなるからです。

「がん家系だからどうしよう」と心配するよりもまず、毎年がん検診を受診することで不安の少ない生活を送っていきましょう。

保健カレンダー（8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	5日(水)	午後1時～2時	平成27年4月生
1歳6カ月児健診	27日(木)	午後1時～2時	平成26年1月生
2歳児歯科健診	21日(金)	午後1時～2時	平成25年7月生
3歳児健診	26日(水)	午後1時～2時	平成24年6月生
のびのび教室	20日(木)	午前10時～11時30分	平成26年7月生
パパママ教室（予約制）	1日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	19日(水)	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)※	18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。