

# 保健だより

## 【健康増進室7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)	3日(金)	午後1時	無料
	11日(土)	午後1時	
	17日(金)	午後6時30分	
	26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)	7日(火)	午前11時	200円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28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)	1日(水)	午前11時	200円
	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	2日(木)	午前11時	200円
	9日(木)		
	16日(木)		
	23日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	3日(金)	午前11時	200円
	10日(金)		
	17日(金)		
	24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＞

6月11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

# ～がん対策室通信～

## 食事によるがんリスク

塩分の取りすぎはがんリスクに  
今年3月、国立がん研究セン  
ターは、主ながんの種類ごとに、  
がんのなりやすさを示す罹患状  
況について、全国平均と比較し  
た地域別の分析結果を発表しま  
した。胃がんは、男女とも日本  
海側に多い傾向がみられ、これ  
らの地域は食塩の摂取量が多い  
傾向がありました。

版」によると、一日の食塩の目  
標準は、成人男性8.0g未満、  
成人女性7.0g未満です。この  
目標量に対し、実際の平均摂取量  
は、成人男性11.3g、成人女  
性9.6g（男女ともに2012  
年時点）と、塩分の濃い味が好  
きな日本人。わかつてはいても、  
減塩は難しいようです。

減塩には新鮮な食材の摂取を  
減塩の一番の方法は、新鮮で  
バランスのよい食品を選び、自  
分で調理することです。魚のア  
ジに含まれる食塩量を例にとる  
と、生では0.3g、開いて干  
したものは2.0gと加工す  
ることによって食塩量が増加し  
ます。新鮮な食品を自分で調理  
すれば、食塩の摂取量が調節で  
きます。また、新鮮な野菜や果  
物にはカリウムが豊富に含まれ  
ていて、余分な塩分を排出して  
くれます。

# 保健カレンダー（6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	10日(水)	午後1時～2時	平成27年2月生
1歳6カ月児健診	23日(火)	午後1時～2時	平成25年11月生
2歳児歯科健診	19日(金)	午後1時～2時	平成25年5月生
3歳児健診	24日(水)	午後1時～2時	平成24年4月生
のびのび教室	30日(火)	午前10時～11時30分	平成26年5月生
離乳食教室(前半)	11日(木)	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)※	9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

### ○相談

	日 時	会 場
移動 健康相談 (予約不要)	10日(水) 午前9時30分～11時	東栗山公民館

### ○献血 ～皆さまのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
3日(水)	午前10時～午後0時30分	伊奈公民館
	午後2時15分～4時	ホーマックつくばみらい店

※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。

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。