

# 保健だより

## 【健康増進室 6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150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)	5日(金)	午後1時	無料
	13日(土)	午後1時	
	19日(金)	午後6時30分	
	28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)	2日(火)	午前11時	150円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23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)	3日(水)	午前11時	150円
	10日(水)		
	17日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	150円
	11日(木)		
	18日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	25日(木)	午前11時	150円
	5日(金)		
	12日(金)		
	19日(金)		
	26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（予約制・定員になり次第終了）
- 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>

5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

# ～がん対策室通信～

## がんの治療と仕事

生涯のうちに日本人の2人に1人が、がんになると言われています。近年、医療の進歩により、がんの5年相対生存率は確実に上昇傾向にあり、がん患者や経験者の中にも社会で活躍している人が増えていきます。がんの治療効果が高まる一方で、体の負担を最小限にするための工夫も進んでいます。今や病気に向き合いつながりながら治療を継続した生活を送る「がんと共に生きる」「がんと共に働く」という時代になったのです。

一方で、内閣府が実施した調査では、「がん治療と仕事の両立が困難」と考える人は60%を超え、治療と仕事の両立は深刻な社会問題となつていきます。がん治療と仕事の両立が難しい理由としては「職場の理解や環境が整っていない」、「体力に自信がない」、「精神的負担が大きい」の順となつていきます。また、国に求める対策としては、「医療機関の整備」に続き、「専門的医療従事者の育成」、「就労が困難になつた際の相談・支援体制の整備」が続いています。がんは、今や決して特別な病気ではありません。社会や人とのつながりを保つことは、生き続けていることを実感し、治療を続けることができるような、社会の仕組みをつくっていくことが重要です。

### 【仕事復帰（リワーク）へのステップ】

- 1. 仕事復帰前・治療中**  
社会復帰に向けて体調を整え、体力をつける時期です。あせらず無理をしないことが大切です。職場の上司などに、状況報告や復帰の予定・希望などを連絡しておくといよいでしょう。
- 2. 治療と仕事の両立**  
体調管理が難しい時期です。心身ともに完全ではないことを周囲に理解してもらうことが大切です。職場の上司や同僚とのコミュニケーションを充分にとるよう心がけましょう。
- 3. 治療一段落・寛解期**  
体調も回復し、仕事のペースもつかめ今までの分を取り戻そうと、頑張りがちな時期です。オーバークに注意しましょう。

# 保健カレンダー（5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1月生
1歳6カ月児健診	21日(木)	午後1時～2時	平成25年10月生
2歳児歯科健診	15日(金)	午後1時～2時	平成25年4月生
3歳児健診	20日(水)	午後1時～2時	平成24年3月生
のびのび教室	12日(火)	午前10時～11時30分	平成26年4月生
パパママ教室（予約制）	23日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	14日(木) (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)※	22日(金)	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。

## ○相 談

	日 時	会 場
移動 健康相談 (予約不要)	13日(水) 午前9時30分～11時	下小目公民館
こころの 健康相談 (予約制)	27日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

※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。