

保健だより

【健康増進室2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)	6日(金)	午後1時	無料
	14日(土)	午後1時	
	20日(金)	午後6時30分	
	22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)	3日(火)	午前11時	150円
	10日(火)		
	17日(火)		
	24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	150円
	11日(水)		
	18日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	150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	150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（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日目は降は窓口でも可。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>

1月8日(休)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)	9日(金) 午前9時30分～11時	谷井田コミュニティセンター
こころの 健康相談 (予約制)	21日(水) 午後1時30分～3時30分	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。

～がん対策室通信～

がん予防は、太りすぎず、やせすぎず

がんは生活習慣病の一つです。肥満が生活習慣病の大きな要因となっていることから、肥満予防の重要性は皆さんもよくご存知でしょう。

ところが、がんにおいては少し状況が異なるようです。欧米人に比べ肥満の割合が高くない日本人では、肥満とがんとの関連は、一部のがん（閉経後の乳がん、大腸がん、肝臓がん）を除いて、それほど強くありません。むしろ、日本人の場合、がんにおいては、「やせ」のほうが問題となっています。

がんの死亡リスクは、男性ではBMIが21未満の人で、BMI

Iが23～24・9の人に比べ、がんの発生リスクが14%高く、さらにBMI19未満の人は29%高いという結果でした。ただし、たばこを吸わない場合は、やせていてもがんの死亡リスクは高くないことが報告されています。

女性においては、がんによる死亡リスクはBMI30・0～39・9の肥満の人で25%高くなりました。閉経後は、肥満が乳がんのリスクになりますので、太りすぎに注意しましょう。

がん予防においては、体重は、やせすぎず、太りすぎずが基本です。中高年以降は、男性はB



M I 21～27、女性はB M I 21～25の範囲になるように、体重を管理するのが良いようです。

◎B M Iとは：肥満度(Body Mass Index)を表す指標。体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出されます。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

保健カレンダー（1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	14日(水)	午後1時～2時	平成26年9月生
1歳6カ月児健診	28日(水)	午後1時～2時	平成25年6月生
2歳児歯科健診	23日(金)	午後1時～2時	平成24年12月生
3歳児健診	15日(木)	午後1時～2時	平成23年11月生
パパママ教室(予約制)	17日(土)	午前9時～正午	妊娠中のご夫婦
離乳食教室(前半)	8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)※	27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。