

保健だより

【健康増進室 1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)	9日(金)	午後1時	無料
	17日(土)	午後1時	
	23日(金)	午後6時30分	
	25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)	6日(火)	午前11時	150円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27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)	7日(水)	午前11時	150円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	8日(木)	午前11時	150円
	15日(木)		
	22日(木)		
	29日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	9日(金)	午前11時	150円
	16日(金)		
	23日(金)		
	30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＞
12月9日(火)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～

よく知ろう！子宮がん

「子宮頸がん」と「子宮体がん」
子宮がんは、がんができる場所によって大きく2つに分けられます。子宮の入り口部分の子宮頸部にできるのが「子宮頸がん」、胎児を育てる部分である子宮体部にできるのが「子宮体がん」です。同じ子宮に発症するがんですが、原因から症状まで大きく異なります。

生活習慣を見直して

子宮がんリスクを下げよう

子宮頸がんの多くは、性行為によるHPV（ヒトパピローマウイルス）への感染が関連していると考えられています。HPVに感染しても子宮頸がんになるのはごく一部ですが、HPVが排除されずに続けると、子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がんに移行することがあると考えられています。また、意外かもしれませんが、喫煙者に子宮頸がんが多く発生していることが統計上明らかになっています。子宮頸がんの予防だけでなく、妊娠した場合の胎児への影響や全身の健康の面からも、喫煙は禁物です。

子宮体がんは、子宮の内側をおおう粘膜（内膜）から発生するがんです。内膜は月経のときにはがれてしまうので、一般に閉経前の女性には少なく、閉経後の50歳～60歳代に多くみられます。原因としては、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが関係していると考えられています。

■子宮頸がんと子宮体がんの違い

	子宮頸がん	子宮体がん
がんができる場所	子宮頸部 (子宮の入り口)	子宮体部
主な原因	HPVの感染	女性ホルモンの乱れ
発症しやすい年代	30歳～50歳代 (20歳～30歳代でも増加傾向)	閉経後の 50歳代以降
初期症状	ほとんどない	不正出血が見られる

ます。妊娠経験のない人や排卵障害のあった人はなりやすい傾向にあります。また肥満の人は、子宮体がんと関連するエストロゲンが活発に分泌されるといわれています。適正体重を保ちましょう。

保健カレンダー（12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	16日(火)	午後1時～2時	平成26年8月生
1歳6カ月児健診	10日(水)	午後1時～2時	平成25年5月生
2歳児歯科健診	9日(火)	午後1時～2時	平成24年11月生
3歳児健診	18日(木)	午後1時～2時	平成23年10月生
プレママ教室（予約制）	17日(水)	午後1時15分～4時30分	妊婦（ご夫婦での参加も可）
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)※	19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)	4日(木) 午前9時30分～11時	台宮農研修センター ※車でのご来場は ご遠慮ください。

※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。