

# 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)		
	30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)		
ミ ニ 教室 ※2 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>

8月18日(月)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～

### お酒とがん

飲み過ぎは、

がんの発生率を高めま

酒は百薬の長とも言われ、少量の飲酒は、ストレス解消、血行促進などの効果があります。しかし、大量の飲酒が習慣となると、お酒が通過する部位である口腔、咽頭、食道などの上部消化管のがん、体内に吸収されたアルコールの分解を担う肝臓のがん、さらに乳がんや大腸がんの発生率が高まります。また、飲酒習慣に喫煙習慣が加わると、がん発生のリスクはさらに高まることもわかっています。

がん予防のためには、

日本酒で1合までに

がんとの関連が強いのは、飲

酒頻度やお酒の種類よりも、アルコールの摂取量だと考えられています。体質的にアルコールに弱い人（飲むとすぐに顔が赤くなったり、動悸がしたりする人）では、飲酒によるリスクが特に高くなるという報告もあります。

飲酒の適量は個人差がありますが、科学的根拠に基づくとがん予防法で示されている量は、純アルコール量に換算して1日あたり約23g程度までです。もともと飲まない人、飲めない人が無理に飲酒する必要はありません。がん予防のために、節度ある飲酒を心がけましょう。

お酒の種類別みる1日あたりの飲酒の適量（純アルコール量23g）の目安

日本酒	ビール	焼酎・泡盛	ウイスキー・ブランデー	ワイン
1合	大瓶1本	1合の2/3	ダブル1杯	ボトル1/3程度

## 保健カレンダー（8月）

### ○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	6日(水) 午前9時30分～11時	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

### ○献 血 ～皆さまのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
8日(金)	午後1時45分～4時	ホーム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。

### ○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	27日(水)	午後1時～2時	平成26年4月生
1歳6カ月児健診	7日(木)	午後1時～2時	平成25年1月生
2歳児歯科健診	5日(火)	午後1時～2時	平成24年7月生
3歳児健診	26日(火)	午後1時～2時	平成23年6月生
離乳食教室(前半)	19日(火)	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)※	28日(木)	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。