

【健康増進室5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
	11日(日)	午後1時	
	23日(金)	午後6時30分	
	31日(土)	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)		
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)		
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)		
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)
- ※バランスボールはどちらか一方

<講習・ミニ教室申込期間>

4月17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

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	9日(水) 受付時間 午前9時30分～11時	青木住宅 自治会館

※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～

日本が「がん大国」なのは、なぜ？

現代、「日本人の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで亡くなる」といわれ、日本は世界の中の「がん大国」といっても過言ではありませぬ。がん患者の数は年々増加し、男性では、胃がん、肺がん、大腸がんの順で多く、女性では、乳がん、大腸がん、胃がんなどが目立っています。

がん細胞は、私たちの体の中で毎日生まれています。がん細胞ができる、体を守る免疫細胞(リンパ球)がやってきて、がん細胞をやっつけようと激しい闘いが毎日繰り返されます。免疫細胞が見落とされたがん細胞は、1個が2個、2個が4個、4個が8個と倍に増え、時間が経てば経つほど細胞の数は増えていきます。がん細胞1個の大きさは、1mmの100分の1しかありません。1cmの大きさのがんは、10億個のがん細胞からできており、この大きさになるまで30回の細胞分裂と10～20年の時間が必要といわれています。

つまり、がんは年齢を重ねるほど発症のリスクが増える病気であり、高齢化の代償ともいえます。加齢に伴いDNAに傷が蓄積され、がん細胞が生まれやすくなります。しかも、体を守る免疫力も年齢とともに衰えますから、がん細胞を見逃す可能性も高くなります。世界一の長寿国日本だからこそ「がん大国」といえるのかもしれない。

問 健康増進課がん対策室
(保健福祉センター内) ☎25-2100

■がん部位別罹患数

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮

※がんの統計2013年：独立行政法人国立がん研究センター対策情報センターより

保健カレンダー(4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	23日(水)	午後1時～2時	平成25年12月生
1歳6カ月児健診	17日(木)	午後1時～2時	平成24年9月生
2歳児歯科健診	11日(金)	午後1時～2時	平成24年3月生
3歳児健診	22日(火)	午後1時～2時	平成23年2月生
離乳食教室(前半)	3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)※	16日(水)	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。