

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)	10日(金)	午後1時	無料
	18日(土)	午後1時	
	24日(金)	午後6時30分	
	26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)	7日(火)	午前11時	150円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		
バランスボール・シェイプアップ (1時間程度)	8日(水)	午前11時	150円
	15日(水)		
	22日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	9日(木)	午前11時	150円
	16日(木)		
	23日(木)		
	30日(木)		
バランスボール・リフレッシュ (1時間程度)	10日(金)	午前11時	150円
	17日(金)		
	24日(金)		
	31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>

12月12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(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

～がん対策室通信～

がん予防の食事

バランスのとれた食生活を

がん予防には、やせ過ぎ、太り過ぎは禁物です。がん予防における適正体重は、肥満度の指標であるBMI値で示すと、男性では21～27、女性では19～25になります(BMI値＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))。適正体重を維持するためにも、栄養素のバランスのとれた食生活が基本となります。特定の食品や栄養素をとれば、がんを予

食生活とがんの関連は深く、食事はがんの原因の30%を占めるとも言われています。がんを予防するための食生活については、いくつかが挙げられていますが、今回はまず、最も基本となるところをご紹介します。

防できるといふようなことは、現在のところわかっていません。主食・主菜・副菜のそろった食事を規則正しくとり、食事が偏らないようにすることが大切です。

塩辛い食品は控えめに

味付けは薄味を心掛け、漬物や塩蔵品(いくら、塩辛、練りうりなど)の塩辛い食品を控えましょう。塩分の摂取量を控えることは、胃がんの予防に効果

野菜や果物は豊富に

野菜や果物は、食道、胃、大腸など、消化管のがんのリスクを下げるのに有効です。野菜は毎食小鉢1～2杯、果物は一日1回とり、合わせて一日に400gを目安にとるようにしましょう。野菜として漬物を食べることは、塩分のとり過ぎにつながるので控えましょう。

があります。食塩の摂取量は、一日あたり男性で9g未満、女性で7.5g未満を目指しましょう。ちなみに梅干1個(約10g)には2.2g程度、味噌汁1杯には1.2～2g程度の塩分が含まれています。

保健カレンダー(12月)

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	18日(水)	午後1時～2時	平成25年8月生
1歳6カ月児健診	17日(火)	午後1時～2時	平成24年5月生
2歳児歯科健診	3日(火)	午後1時～2時	平成23年11月生
3歳児健診	12日(木)	午後1時～2時	平成22年10月生
プレママ教室(予約制)	2日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦での参加可)
離乳食教室(前半)	10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)※	20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(コココ組)			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)	17日(火) 午前9時30分～11時30分	小絹コミュニティセンター

※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。