

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)	7日(土)	午後1時	無料
	13日(金)	午後1時	
	20日(金)	午後6時30分	
	29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)		
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>

8月19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 ☎25-2100

～がん対策室通信～

大腸がんが増えているのはなぜ？

近年、日本では大腸がんが急速に増加しています。なぜ、大腸がんは増え続けているのでしょうか？

大腸がんが増加している原因として、日本人の生活習慣の変化が考えられます。特に、大腸がんは、豊かな食生活がもたらすがんの代表で、高脂肪、低繊維食の欧米型食生活が影響していることが指摘されています。脂肪の消化酵素(胆汁)に含まれる胆汁酸や腸内細菌が作用しあつてできる発がん物質が、長く腸内にとどまることにより、大腸がんが発生します。

しかし、食生活を改めたからといって、腸内の環境が急に変わるわけではありません。その効果が現れるまでには長期間を要します。この機会に、次の食品を参考に、食生活を見直してみましよう。また、大腸がんに対するリスクが高まる40歳以上の方は、将来に向けて食生活を改善するとともに、早期発見・早期治療につなげるための大腸がん検診を受けましよう。

【避けたい食品】

油を使った加工食品(スナック菓子、フライドポテト、冷凍食品など)

【進んで摂取したい食品】

食物繊維(いも類、根菜類、海藻類など) / 緑黄色野菜 / ヨーグルト(腸内の乳酸菌を増やし、発がん促進作用を低下させます) / 貝類、玄米、豆
腐などもよいとされています。

子宮頸がん

予防ワクチン接種

6月14日に厚生労働省が開催した、第2回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会で、子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の副反応について、専門家による分析・評価が行われ、予防接種法に基づき子宮頸がん予防ワクチンの接種については、定期接種の中止ではなく継続するものの、積極的な接種の勧奨を差し控えることになりました。

これを受け、市としても、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種の勧奨を差し控えることとします。

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(火) 午前9時30分～11時30分	城中公民館 ※車での来場はご遠慮ください。

○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
8日(木)	午前10時～11時30分	谷和原庁舎

※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：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	21日(水)	午後1時～2時	平成25年4月生
1歳6カ月児健診	28日(水)	午後1時～2時	平成24年1月生
2歳児歯科健診	5日(月)	午後1時～2時	平成23年7月生
3歳児健診	27日(火)	午後1時～2時	平成22年6月生
離乳食教室(前半)	7日(水)	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)※	29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。