

# 保健だより

## ご利用ください！健康増進室

### 【12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100円（免除制度あり）
- ※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)	2日(日)	午後1時	無料
	7日(金)	午後6時30分	
	15日(土)	午後1時	
	19日(水)	午後1時	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 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)	4日(火)	午前11時	100円
	11日(火)		
	18日(火)		
	25日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(水)	午前11時	100円
	12日(水)		
	19日(水)		
	26日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	6日(木)	午前11時	100円
	13日(木)		
	20日(木)		
	27日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	7日(金)	午前11時	100円
	14日(金)		
	21日(金)		
	28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。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＞  
11月13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 ☎25-2100

～国民健康保険に加入している40歳以上の方へ～

## 「特定健康診査・特定保健指導」を受けて 生活習慣病 を未然に防ぎましょう

生活習慣病とは、食生活や喫煙、飲酒、運動不足など生活習慣との関係が大きい病気のことです。進行しても自覚症状に乏しいため、気がついた時には、病状がかなり進行している場合があります。特に40歳前後から、心疾患、糖尿病、高血圧症、高脂血症（脂質異常症）などの有病者やその予備群が増加しています。また、その発症前の段階であるメタボリックシンドロームが強く疑われる方とその予備群と考えられる方をあわせた割合は、男女とも40歳以上で高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人という割合に達しています。

特定健康診査を受けていない方は、年に1回受診し生活習慣病を未然に防ぎましょう。

なお、特定健康診査を受けた方については、後日、健診結果を送付します。さらに、生活習慣改善の必要性が高い方には、特定保健指導（保健師・栄養士による生活改善指導）の案内が送付されます。

特定健康診査・特定保健指導を受診することは、ご自身の生活習慣病の発症リスクや、総合的な健康状態を知る良い機会です。積極的に利用して、健康管理にお役立てください。

○特定健康診査を受けるには  
平成24年4月1日時点で国民健康保険に加入されている40歳以上の方には、4月に特定健康診査受診券（はがき）を送付しています。

市で行っている健康診査（みらい健診）または契約医療機関などで受診してください。（自己負担額1000円）

※平成24年4月2日以降に国民健康保険に加入された40歳以上の方で、受診を希望される方は、国保年金課までお問い合わせください。

※みらい健診の日程・会場などについては、広報10月1日号または市健康管理予定表をご覧ください。

※平成24年度中に人間ドックを受診した方、およびこれから受診予定の方は、特定健康診査は受診できません。（費用の助成は、人間ドックまたは特定健康診査のいずれかになります）

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58  
2111（内線1185）

## 保健カレンダー（11月）

### ○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	14日(水) 午前9時30分～11時30分	西ノ台倶楽部 ※車での来場はご遠慮ください。
こころの健康相談 (予約制)	7日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

### ○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
22日(木)	午前9時30分～正午 午後1時～4時	伊奈公民館

### ○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	30日(金)	午後1時～1時30分	平成24年8月生
1歳6カ月児健診	12日(月)	午後1時～2時	平成23年4月生
2歳児歯科健診	14日(水)	午後1時～2時	平成22年10月生
3歳児健診	8日(木)	午後1時～2時	平成21年9月生
パパママ教室（予約制）	10日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	6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)※	13日(火)	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

※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。※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。