

# 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200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)	8日(金)	午後1時	無料
	16日(土)	午後1時	
	22日(金)	午後6時30分	
	31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)	5日(火)	午前11時	200円
	12日(火)		
	19日(火)		
	26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)	6日(水)	午前11時	200円
	13日(水)		
	20日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	7日(木)	午前11時	200円
	14日(木)		
	21日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	28日(木)	午前11時	200円
	8日(金)		
	15日(金)		
	22日(金)		
	29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（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目を降は窓口でも可。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、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

### <講習・ミニ教室申込期間>

12月10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)	18日(金) 午前9時30分～11時	みらい平コミュニティセンター

### ○献血 ～皆さまのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
11日(金)	午前10時～11時45分	JA茨城みなみ
	午後1時30分～4時	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。

# ～がん対策室通信～

## 身体活動で低下する大腸がんリスク

■戦後、ライフスタイルの変化で大腸がんが増加  
日本では戦後、大腸がんが顕著に増加しており、大腸がんの死亡数で見ると、1950年から2000年までの50年間で男性10・9倍、女性8・4倍にまで増加しています。また、大腸がんの罹患率も世界で最も高い国の一つとなつていきます。  
大腸がんの中でも特に結腸がんは、欧米白人の罹患率が高いといわれています。近年、ライフスタイルの変化に伴い、日本人においても結腸がんなどの罹

患率が高くなつてきています。ライフスタイルの変化という一番に思い浮かぶのは、食生活の変化、特に肉などの動物性脂肪の摂取量の増加、食物繊維・穀物の摂取量の減少などでしょう。しかし、それだけではありません。車や公共交通機関の発達、インターネットや高度な家電製品の普及に伴って身体活動量が減少していることも要因の一つとされています。  
■身体活動が大腸がんリスクを下げる効果  
国立がん研究センターの研究

報告によると、身体活動は大腸がん、特に結腸がんのリスクをほぼ確実に下げるといふ結果が出ています。  
「日本人のためのがん予防法」では、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分、また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行うことが推奨されています。  
みなさん、日頃から定期的な運動はされていますか？この機会に、ご自身の運動習慣や生活習慣を見直し、身体活動量を高めていきましょう。

# 保健カレンダー（12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	2日(水)	午後1時～2時	平成27年8月生
1歳6カ月児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成26年5月生
2歳児歯科健診	16日(水)	午後1時～2時	平成25年11月生
3歳児健診	8日(火)	午後1時～2時	平成24年10月生
のびのび教室	3日(木)	午前10時～11時30分	平成26年11月生
離乳食教室(前半)	1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
プレママ教室(予約制)	7日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦(夫婦での参加も可)
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	22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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。