

保健だより

【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)	2日(土)	午後1時	無料
	8日(金)	午後1時	
	17日(日)	午後1時	
	29日(金)	午後6時30分	

- 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	150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	150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	150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	150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（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）
- ※ミニ教室は一人2種類まで。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

4月9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

～がん対策室通信～

運動とがん予防

運動でがんリスク低下

国立がん研究センターの研究報告によると、男女とも、身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下していることがわかりました。身体活動には、運動のほかに、仕事や家事などによる活動も含まれますので、普段の生活の中で、可能なかぎり身体を動かす時間を増やしていくことが、がん予防につながると考えられます。

がんの部位別では、男性では、結腸がん、肝がん、膵がん、女性では胃がんにおいて、身体活動量が高い人ほど、リスクが低下しました。また、同センターによる別の調査では、女性の場合（40～69歳対象）、休日などにスポーツや運動の機会が多い人ほど、乳がん発症リスクが低いことも報告されています。

毎日の生活でコツコツと

では、実際にどれくらい身体を動かすのでしょうか。厚生労働省では、「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、18歳から64歳の人の身体活動について、「歩行またはそれと同等以上の強度の家事や身体活動などを毎日60分行うこと」それに加え、「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと」を推奨しています。また、とまった運動ができなくても、毎日の身体活動量を増加させることががん予防につながりますので、歩いて買い物に行く、階段を積極的に利用する、掃除などの家事をこまめにするなどの方法で、できるだけ身体を動かすことが大切です。

推奨される身体活動量の目安

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	22日(水)	午後1時～2時	平成26年12月生
1歳6カ月児健診	15日(水)	午後1時～2時	平成25年9月生
2歳児歯科健診	10日(金)	午後1時～2時	平成25年3月生
3歳児健診	21日(火)	午後1時～2時	平成24年2月生
のびのび教室	16日(木)	午前9時45分～11時	1歳児と保護者
離乳食教室(前半)	3日(金) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		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)※	30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

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	9日(木) 午前9時30分～11時	青木公民館

※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。

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。