

保健師だより



スポーツの秋に筋力アップ!

今年の夏はとても暑く、日中は外出を控えて室内で過ごすことが多くなり、体力や筋力の低下を感じている方もいると思います。まだまだ暑い日もありますが、季節はスポーツの秋です。運動は身体機能の向上だけでなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られます。積極的に体を動かして筋力アップを目指しましょう。

■簡単な運動で筋力アップ

筋肉は関節や骨と比べて生まれ変わる力が強く、高齢であっても健康な筋肉を増やすことが可能です。特に、足腰を鍛えるスクワットは、高齢者の筋力アップに効果があります。

また、激しい運動が難しい方は、エスカレーターを使わず階段で上り下りをする、散歩の歩幅を大きくする、家事をする際に意識して筋肉を動かすなど、日常生活の少しの工夫で筋力アップができます。

■タンパク質で筋力アップ

筋力アップのためには、栄養補給も不可欠です。筋肉を強化するためにはタンパク質が重要です。肉・魚・卵などの動物性タンパク質と大豆製品などの植物性



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

タンパク質を組み合わせ、他の栄養素とバランスよく摂取するようにしましょう。



高齢者インフルエンザ予防接種

対象 ▶ 65歳以上の方と60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に1級程度の障害がある方

費用 ▶ 1,000円(生活保護・市民税非課税世帯は無料)

申込 ▶ 1月31日(木)まで、市ホームページに掲載の委託医療機関へ

その他 ▶ 市民税非課税世帯に該当する方は、事前に、保健センター、または各支所で確認書(本人確認が必要。ただし、本人でない場合は委任状(様式は任意)が必要)を受け取り、接種日に医療機関へお持ちください

がんを知るセミナー

日時 ▶ 11月22日(木)13:30～15:00

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 石川クリニック・石川義登医師による「肺がん検診を受けてみませんか」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

健康づくり推進員養成講座

日時 ▶ 11月8日・22日、12月6日・20日、1月10日・24日、2月14日の木曜日(全7回)13:30～15:00

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 教室の運営など、健康に関するボランティアの養成

定員 ▶ 30人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

さつき健診(医療機関健診)

申込 ▶ 2月9日(土)まで、市ホームページに掲載の委託医療機関へ

その他 ▶ 乳がん(マンモグラフィ)、子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は、2年に1回です

	内容	対象	負担金
肺がん検診	X線撮影	15歳以上の方 (喀痰は喫煙状況に応じて)	500円
	X線撮影と喀痰検査		1,000円
胃がん検診		40歳以上の方	500円
大腸がん検診		40歳以上の方	500円
乳がん検診	超音波断層撮影	30歳以上の女性	500円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性	500円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	500円
前立腺がん検診		50～69歳の男性	500円

※負担金の減免制度があります。詳細は、保健センターへお問い合わせください

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
女性のための歯っぴー教室	11月30日(金) 13:15~13:30	妊娠を希望する方、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ パパママ教室	おふる編 11月 5日(月) 13:15~13:30 抱っこ編 11月10日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	11月13日(火) 9:45~10:00	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	11月12日(月)・26日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一步	11月10日(土) 9:45~10:00	平成30年 8月9月生まれの子ども	
モグモグ教室	11月 9日(金) 9:45~10:00	平成30年 6月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
	11月30日(金) 9:45~10:00	平成30年 6月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタコチョコ教室	11月14日(水) 9:45~10:00	平成30年 2月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	11月21日(水) 9:45~10:00	平成27年12月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	11月 9日(金) 13:30~14:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	11月20日(火) 9:30~10:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	11月 1日(木) 9:45~10:00	いかまい館	平成30年4月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	11月 7日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター		
育児相談	11月 7日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	11月13日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	11月21日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	11月26日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	11月28日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	11月 7日(水)	平成30年 6月22日~30日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	11月15日(水)	平成30年 7月 1日~10日生まれ	
	11月28日(水)	平成30年 7月11日~20日生まれ	
1歳6か月児健診	11月14日(水)	平成29年 4月21日~30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	11月22日(水)	平成29年 5月 1日~10日生まれ	
	11月27日(火)	平成29年 5月11日~20日生まれ	
2歳児歯科健診	11月 2日(金)	平成28年10月11日~20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	11月 8日(水)	平成28年10月21日~31日生まれ	
	11月16日(金)	平成28年11月 1日~10日生まれ	
3歳児健診	11月30日(金)	平成28年11月11日~20日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	11月13日(火)	平成27年 8月21日~31日生まれ	
	11月20日(火)	平成27年 9月 1日~10日生まれ	
	11月29日(水)	平成27年 9月11日~20日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	11月12日(月) 9:00~10:00~11:00~	生活習慣・健康に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	11月14日(水) 9:30~10:40	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	11月26日(月) 13:30~14:40		
はじめるウォーキング教室(平日コース)	11月21日(水)・28日(水) 13:30~15:30	歩く基本を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約) 会場は総合体育館
食べ方と栄養相談	11月27日(火) 9:30~10:30	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室(ばっちりコース)	11月29日(木)、12月6日(木)・13日(木) 10:00~11:30	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	11月30日(金) 13:30~15:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ