

保健センターだより27

～あなたの健康づくりを応援します!～

9月1日～30日は、
「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～(厚生労働省健康増進普及月間統一標語)

生活習慣を改善して、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防し、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」を伸ばしていくことが大切です。

運動習慣をつけましょう

駐車場では車を遠くにためて歩いてみるなど、1日プラス10分歩くことから始めてみましょう。
ラジオ体操もおすすめです。

食事をおいしく、バランスよくとりましょう

「毎日プラス1皿の野菜」で1日に必要な350gに近づきます。
「おいしく減塩1日マイナス2g」を目標にだしや香味野菜、香辛料を活用した減塩でもおいしいレシピにチャレンジしてみましょう。

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です。
こころの悩みごと、ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか？

問い合わせ先
健康増進課(☎0837(53)0304)

元気!わくわく!体験セミナー

10年後、20年後もイキイキと笑顔で過ごすために、今の生活に健康づくりをちょっとプラスしてみませんか？

話を聞くだけでなく、いろいろと楽しく体験でき、自分にあった健康づくりが見つかります。

- 対象者 20歳以上の市民で、できるだけ4回参加できる人
- 募集人数 20人(先着順)
- 参加料 無料
- 持参品 筆記用具、健康手帳
※10月17日(日)のみ、お茶、タオル
※9月25日(日)、10月17日(日)は、できるだけ靴下をはいてご参加ください。
- 日時・会場・内容(受付は13時から)

9月25日(日) 13時30分～15時30分 美東保健福祉センター 【体力チェック編】「わくわく!ドキドキ!自分の体力を知ろう」
10月17日(日) 13時30分～15時30分 秋吉公民館 【運動編】講話・体操 「いつまでも輝く!動ける体づくり～日常生活に簡単プラスワンで元気に～」 講師:健康運動指導士 澄川 絵里奈先生
11月8日(日) 13時30分～15時30分 美東保健福祉センター 【食事編】「今より元気アップ!食事のあれこれ～クイズ・試飲で楽しく学べる～」
12月1日(土) 13時30分～15時30分 秋芳保健センター 【口の健康編】講話「ご存知ですか?お口と体の健康は深い関係があります」 講師:歯科衛生士 金子 郁子先生 【茶話会】

申込み・問い合わせ先 健康増進課(☎0837(53)0304)
美東総合支所総合窓口課(☎08396(2)5005)
秋芳総合支所総合窓口課(☎0837(62)1909)

みねてくてく大作戦

運動しないといけないと思っ
ているけれど、一人では難しい、忙しくて時間がとれないという人におすすめです。簡単に始められ、自分のペースで参加できます。健康づくりへの一歩を踏み出してみませんか。

- 実施期間 10月1日(日)～11月30日(日)
- 内容 歩数計を身につけ、毎日記録し、1か月ごとにアンケートを提出。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 対象者 20歳以上の美祢市民又は美祢市内に勤務している人
- 参加費 無料
- 申込期限 9月22日(日)
- 申込み先 健康増進課
(☎0837(53)0304)
美東総合支所総合窓口課
(☎08396(2)5005)
秋芳総合支所総合窓口課
(☎0837(62)1909)

楽しいウォーキング教室

これからウォーキングを始めた人、すでにウォーキングをしているけれどもっと楽しく続けたい人、どなたも大歓迎です。楽しく学んで、秋の魅力を感じながら一緒に歩きましょう。

- 対象者 40～74歳までの市民
- 参加費 150円（教室保険料）
- 教室の主な内容

1回目

- 日時 10月4日(日)
13時30分～16時
- 場所 美東体育館
- 内容 楽しくウォーキングを続けるポイント
講話・実技 健康運動指導士 平本 貴法先生

2回目

- 日時 10月11日(日)
13時30分～16時
- 場所 秋芳保健センター
- 内容 美祢市のウォーキングコースを歩こう
～秋芳洞の裏側を少しのぞいてみませんか～

3回目

- 日時 10月25日(日)
9時30分～13時
- 場所 嘉万公民館
- 内容 新たな発見がいっぱい！ウォーキングひろめ隊とオリジナルマップを作ってみよう

- 申込期限 9月27日(日)
- 申込み先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕
美東総合支所総合窓口課
〔☎08396(2)5005〕
秋芳総合支所総合窓口課
〔☎0837(62)1909〕

健康づくり水中運動教室

温水プールで楽しく健康づくりに励みませんか。

水中運動は生活習慣病の予防、改善に効果があると言われており、体にあまり負担をかけずに無理なく、楽しく健康づくりができます。

- 対象 40歳以上74歳以下の水中歩行可能な市民（原則全回参加可能な人）
- 日時・内容
10月：3日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)
11月：7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)
13時30分～15時
(受付13時～13時15分)

水中での

- ウォーキング
- エアロビクス（ダンス）
- ウェイトトレーニング など

- 場所 美祢市温水プール
- 参加料 1,500円
- 定員 40人（先着順）
- 持参品 水着・水泳帽子・タオル

- 申込期限 9月21日(日)
身近な健康づくりの場「美祢市温水プール」を利用しましょう。
- 申込み・問い合わせ先 市民課
〔☎0837(52)5231〕

郷土の味を守ろうやぁ！料理教室

山口県の郷土料理をテーマとした料理教室を開催します。

- 日時 9月21日(日)
9時40分～13時
(受付9時30分～)
- 場所 美祢市保健センター
- 内容 講話及び調理実習
- 定員 30人
- 費用 200円
- 持参物 米1合、エプロン、三角巾、タオル
- 申込期限 9月14日(日)
- 主催 美祢市食生活改善推進協議会
- 申込み・問い合わせ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

結核予防週間

厚生労働省では、毎年9月24日から9月30日までを「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることをしています。

この機会に、結核に対する知識と理解を深めましょう。

結核は決して過去の病気ではありません。

- (1) 2週間以上咳が続く場合
- (2) 微熱が2週間以上続く場合
- (3) 急に体重が減った場合
- (4) 体がだるい場合

上記(1)から(4)までの症状が続いたら、結核かもしれません。早めに医療機関を受診しましょう。

- 問い合わせ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

がん征圧月間

昭和35年から毎年9月は「がん征圧月間」です。

がんに対する知識を深め、その予防について生活習慣の改善をしていくことなどを考えてみましょう。今や日本では2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなると言われています。

がんの死亡率は、40歳を越えたところから上昇し始めます。この機会に、がん検診を受診しましょう。

- 問い合わせ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

不妊専門相談

不妊で悩んでいるご夫婦の相談に、専門医などが対応します。

不妊の検査や治療で悩んでいる、不妊の検査や治療の情報が欲しい、配偶者や家族に理解してもらえず悩んでいるなど、お気軽にご相談ください。（要予約）

- 日時 9月22日(金) 16時～19時
- 場所 山口県宇部健康福祉センター（宇部市常盤町2丁目3-28）
- 相談対応者
 - 田村博史先生（山口大学医学部附属病院）
 - 今井佳子先生（臨床心理士・生殖心理カウンセラー）
- 費用 無料
- 申込み・問い合わせ先 山口県宇部健康福祉センター健康増進課
〔☎0836(31)3200〕
〔☎0836(34)4121〕