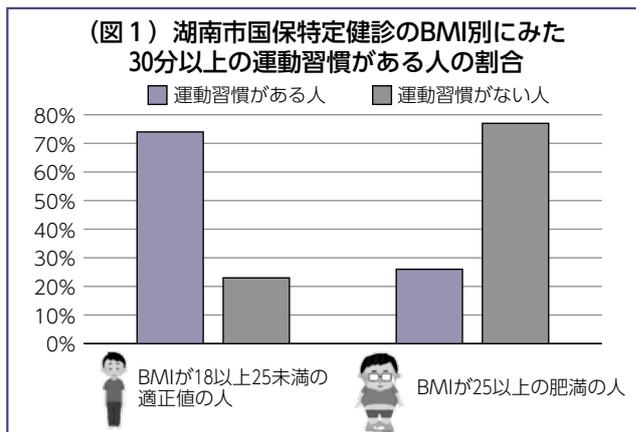


からだを動かすチャンスを見つけよう!

～湖南省の現状～

一般的に年齢が35歳を超えると、筋力と基礎代謝が低下していきます。食事が変わらなくても、体のエネルギー消費量は低くなるので肥満になりやすく、他にも血管を傷めるなど生活習慣病を引き起こしやすくなります。

しかし、体を動かす習慣がある人は、余分なエネルギーなどを体に貯めないで、生活習慣病にもかかりにくくなります。



出典：H29国保特定健診結果

生活習慣病を防ぐために

ステップ1 活動量を増やす

今より10分多く体を動かしましょう(＋10)

例えば・・・

- 車移動→歩く、自転車移動をする
- いつもの歩行→歩幅を広く、早く歩くことを意識する
- トイレ→いつもより遠回りしてトイレまで向かう
- TVを見ながら、家事をしながらストレッチをする

ステップ2 運動習慣をもつ

30分以上の運動を週2回以上行う

運動の強さは「息が弾み汗をかく程度」を目安に行いましょう。一度にまとまった時間が取れない場合は、1日の中で時間を分けて行ってもかまいません。ただし、慢性疾患がある人や、腰や膝などの骨や筋肉などに痛みのある人は、医師のアドバイスを受けて安全に行ってください。

臓器提供の意思を伝えてください

日本には、臓器提供を待つ人が約1万4千人います。

臓器提供の意思は、「臓器提供意思表示カード」「運転免許証」「健康保険証」に記入することができます。

【臓器提供意思表示カード】



～骨髄移植ドナー

支援事業助成金があります～

市では、休業などによる経済的負担を軽減する「骨髄移植ドナー助成金」を用意しています。申請は、骨髄等の提供が完了した日から1年以内に行ってください。詳しくは問へお尋ねください。

スタイルアップ教室

- 日時 10月31日～12月19日の毎週水曜日(11月7日は除く)、12月14日(金)(調理実習)
※時間は全て午前9時15分～11時15分
- 場所 保健センター(夏見)
- 対象 30～40歳代で、日頃運動する機会がなく、初めて参加する人
- 定員 30人(先着順)
- 内容 運動、血圧・体重体脂肪測定、講話、調理実習
- 講師 赤松真美さん(健康運動指導者)
笠井さかえさん(管理栄養士)
- 持ち物 運動靴・タオル・飲み物・健康手帳(持っている人)
- 申込方法 10月15日(月)までに電話か直接問へ
※1歳6か月以上の子どもの託児あり

公立甲賀病院

第11回がん医療講演会知って得するがん医療

- 日時 10月20日(土) 午後2時～4時
- 内容 第一部「体をつかって心を癒す ～ヨガ療法の可能性～」
第二部「この時代いったいどうやって生きて、死んでいけば良いのか？」
- 講師 森田幸代さん(滋賀医科大学医学部附属病院腫瘍センター特任講師)、
保坂隆さん(保坂サイコオンコロジー・クリニック院長、聖路加国際病院診療教育アドバイザー)
- 申込方法 電話かFAX、メールで問へ



母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■**持ち物** 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)
多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成30年6月生	10月30日(火)
10か月児健診	平成29年12月生	10月31日(水)
1歳6か月児健診	平成29年3月生	10月26日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成28年3月生	10月5日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成27年3月生	10月4日(木)

■**持ち物** 母子健康手帳、質問票、下靴袋、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

今年度最後です! 大腸がん検診の容器を配付します

■**日時** 10月9日(火) 午前9時30分～11時30分
午後1時30分～4時

※容器の回収日は容器配付の際にお知らせします。

■**場所** 保健センター(夏見)

■**対象** 40歳以上の人

※詳しくは☎へお尋ねください。

高齢者インフルエンザ 予防接種は 12月28日(金)までに!

■**実施場所** 市指定医療機関

■**対象**

65歳以上の人

60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人(要申請)

■**自己負担金** 2,000円

■**持ち物**

健康保険証(本人確認ができるもの)、予診票

※接種開始及び終了日は、各医療機関により異なります。

※接種費用の免除があるので、生活保護世帯・市民税非課税世帯は、接種日の2週間前までに☎へ申請してください。

※詳しくは保健センターだよりをご覧ください。

第50回よい歯の健康老人 コンクール参加者募集

問診・歯科検診で審査します。

■**日時** 11月11日(日) 午前10時～正午

■**場所** コラボしが21(大津市)

■**対象** 満70歳以上の健康でよい歯の人(軽度の治療歯、歯周疾患も可。)

■**申込方法**

10月31日(水)までに、歯科医師会加入の歯科医院、老人クラブまたは☎へ申し込んでください。

