

健康レポート



スロージョギングによる消費カロリーはウォーキングの2倍に達します。

はとやま1万歩運動レベルアップ講座でスロージョギングのススメ

11月17日、町民体育館で「はとやま毎日1万歩運動レベルアップ講座」(町保健センター主催)が行われ、講師の福岡大学 スポーツ科学部の田中宏暁教授から、「ニコニコペース」の「スロージョギング」「スローステップ運動」の効果と実践についてお話いただきました。

講座では、例えば1分間ゆっくり走り、30秒休むサイクルを繰り返せば、無理することなく1時間続けられる、といった提案もありました。皆さんも自分の体力に合ったペースでゆっくり走る「スロージョギング」を始めてみませんか。



こころの健康づくり講演会で「ストレス一日決算主義」を学ぶ

11月13日、町文化会館で「こころの健康づくり講演会」(町保健センター主催)が行われ、講師の横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 山本晴義氏から、ストレスをためない・ストレスから逃げない・ストレスを先送りしない3原則の「ストレス一日決算主義」が紹介されました。

山本氏が行っている「勤労者こころのメール相談(無料)」は、mental-tel@yakohamah.johas.go.jp から利用可能です。一人で悩まず、まずは相談してみたいかががでしょうか。

参加者募集  
保健推進協力委員主催 料理教室  
「健康力アップ!する鍋料理とデザート」

冬の定番の鍋料理ですが、食材の組み合わせや調理法などのひと工夫で健康力アップ!の鍋料理になります。その秘訣を管理栄養士が「おすすめ鍋料理」としてお伝えします。さらにおいしいデザートも一緒に味わい、こころもハッピーになりましょう。

- ▶日時 2月21日(火) 午前10時~午後1時
- ▶場所 町保健センター2階
- ▶講師 町管理栄養士
- ▶内容 ミニ講座と調理実習
- ▶参加費 300円(当日集金)
- ▶定員 25人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶持ち物 エプロン、三角巾(てぬぐい・スカーフでも可)、手拭きタオル、室内用上履き、筆記用具
- ▶申込・問合せ 2月3日(金)までに町保健センターへ。TEL296-2530、FAX296-2832

平成28年度こころの健康フェスティバル  
「睡眠と健康」

うつ病などの精神疾患や、ストレスの影響からくる関連障がいを予防するため、ストレスマネジメントについて学んでみませんか。

- ▶日時 2月4日(土) 午後1時30分~4時(午後1時開場)
- ▶場所 毛呂山町東公民館(毛呂山町川角 298-1)
- ▶定員 100人(申込順)
- ▶内容 太鼓集団「響」ステージ、講演「睡眠と健康」(埼玉医科大学 太田敏男教授)
- ▶申込・問合せ 坂戸保健所 ☎ 283-7815



健康「相談室」

1月中旬~2月上旬

- ニュータウンふくしプラザ保健師相談会  
町の保健師が、血圧測定や健康に関する相談を行います。
- 日時 1月16日(月) 午前10時~11時30分
- 場所 ニュータウンふくしプラザ
- 問合せ 町健康福祉課 ☎ 296-1241

「はとやまAKB測定2016」で体力をチェックしませんか

身体機能バランスに重要な、A(歩く力)、K(筋力)、B(バランス能力)を計測し、自分自身の体力の状況を知ってみませんか。

当日は、測定データをもとにした、専門家による個別相談もあります。

- 対象: 町内在住で20歳以上の方
- 日時: 1月25日(水) ①午後1時~3時 ②午後

3時~5時 ※①②のどちらかにお申し込みください。(集合時間等の詳細は参加者に別途連絡)

場所: 大東文化大学 9号館・10号館(集合場所: 町保健センター駐車場。庁用バスで移動)

定員: 各40人(応募多数の場合は抽選。選外者のみ連絡)

申込・問合せ: 1月5日(木)~17日(火)に町保健センターまで ☎ 296-2530、FAX296-2832

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券対象者

子宮頸がん	平成7年4月2日~平成8年4月1日生
	平成2年4月2日~平成3年4月1日生
	昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生
	昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生
乳がん検診	昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生
	昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生
	昭和45年4月2日~昭和46年4月1日生
	昭和40年4月2日~昭和41年4月1日生
	昭和35年4月2日~昭和36年4月1日生
	昭和30年4月2日~昭和31年4月1日生

※いずれも過去5年間に、鳩山町の実施する上記検診を一度も受診していない女性。

「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」では、特定の年齢の方に対し、がん検診を無料で受けることができるクーポン券と、新たに対象となる方へ検診手帳を配布しています。  
町では、今年度対象となる生年月日(左表参照)の方へ、昨年6月初旬にクーポン券を送付しました。

がん検診無料クーポン券対象者の皆さん  
受診はお済みですか

た。まだ受診されていない方は、この機会に受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。  
なお、昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生まれの方は、子宮頸がん・乳がんの両方が健診の対象となる場合があります。  
クーポン券を紛失された方は再発行できますので、保健センターまで連絡をお願いします。

平成28年度対象者の皆さん  
高齢者肺炎球菌予防接種はもうお済みですか

肺炎は季節を問わずかかる可能性のある病気ですが、風邪やインフルエンザがきっかけになる場合もあります。冬は体調を崩しやすい季節ですので、予防接種を受けて、肺炎予防をしましょう。  
町では高齢者肺炎球菌予防接種の費用の一部を公費助成しています。対象者や接種方法などの詳細は、町保健センターまでお問い合わせください。

▼問合せ 町保健センター  
☎ 29612530

流行するインフルエンザやノロウイルスを 手洗い、うがい等で予防しましょう

- 正しい手洗い  
石けんで丁寧に洗い、流水ですすぎます。乾燥させるときはタオルを共用しないのがポイントです。
- うがいの徹底  
外出時や帰宅時に、うがい薬を使ったうがいを徹底しましょう。
- インフルエンザの予防対策  
早めの予防接種と、感染拡大を防ぐためのマスクを

- 着用しましょう。
- ノロウイルスの予防対策  
①カキやアサリなどの二枚貝の生食は控える。 ②食品はしっかり加熱する。 ③調理器具や食器は、熱湯や塩素系漂白剤で洗浄・消毒する。 ④トイレは常に清潔を保ち、手の触れるドアノブや便座、蛇口などは消毒しておく。
- ▶問合せ 町保健センター ☎ 296-2530