



健康だより



スポーツの秋!

まずは今よりも10分多く
動くことからスタートです!

毎年、特定健康診査では、多くの問診をお聞きして、皆さんの食生活や運動習慣を知る手がかりとさせていただいています。

問診項目に、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施していますか」という項目があります。平成27年度の集計を紹介しますと、この項目で「運動習慣なし」の人は七宗町69.4%でした。県61.9%、国58.7%ですから、七宗町の方は、運動習慣のない方が多いという結果でした。また、「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか」という項目もあります。この項目で「1日1時間以上の身体活動なし」の人は七宗町52.0%、県49.4%、国46.4%でした。七宗町の方は、身体活動も少ない方が多いという結果でした。

さて、10月! スポーツの秋です。「スポーツ」が難しい方も、今より10分多く動くことから始めてみませんか? 家で簡単に行える柔軟体操や筋トレ体操も効果的です。また、「風呂掃除」「布団の上げ下ろし」といった生活活動を今より積極的に行えば、身体活動量が増えます。少しでも近い駐車場や、エレベーター・エスカレーターを探すぐせがついていませんか? 遠い駐車場や階段を利用すると運動になります。子や孫が遊ぶのを座って眺めていませんか? 一緒に動けば運動になります。それぞれにあった「今より10分多く動く方法」を考えてみましょう。また、週末は比較的時間が作りやすいと思います。毎日行うメニューと休日に行うメニューとに分けて1週間単位で考えると、メリハリがつき長続きします。

10月健康カレンダー

健康相談

- *乳幼児・成人健康相談
 - ・10月21日(金) 午前9時30分～11時 神淵公民館
 - ・11月4日(金) 午前9時30分～11時 生きがい健康センター
- 乳幼児: 身体測定、育児相談
- 成人: 血圧測定、尿検査、体脂肪測定
保健師、管理栄養士が相談に応じます。
- *1歳児相談
 - ・10月6日(木) 午後1時～3時30分 生きがい健康センター
(対象者)H27.6.3～H27.10.6生
対象者の方には個別通知をします。
- *母子健康手帳交付
予約制ですので、生きがい健康センターまでご連絡ください。(所要時間は1時間程度)
(持ち物)①妊娠届出書
②マイナンバーを確認できる物
(個人カードまたは通知カード)
③身分を証明できる物
(運転免許証または保険証等)

健診

- *乳幼児内科健康診査
 - ・10月27日(木) 午後1時～3時30分 生きがい健康センター
(対象者)
4～5か月児: H28. 5. 16 生 ～ H28. 6. 27 生
7～8か月児: H28. 2. 16 生 ～ H28. 3. 27 生
1歳6か月児: H27. 3. 16 生 ～ H27. 4. 27 生
対象の方には個別通知をします。
- *幼児歯科健康診査・フッ化物塗布
 - ・11月1日(火) 午後1時～3時30分 生きがい健康センター
(対象者)
1歳6か月児: H27. 2. 5 生～H27. 3.15 生
2歳児 : H26. 9.21 生～H26.11. 1 生
2歳6か月児: H26. 3.27 生～H26. 5. 1 生
3歳児 : H25. 6.24 生～H25. 9.15 生
対象の方には個別通知をします。

教室

- *マタニティクラス①
 - ・10月6日(木) 午後1時～3時30分 生きがい健康センター
- *マタニティクラス②
 - ・10月20日(木) 午前10時～午後1時 生きがい健康センター
(対象者)妊婦とその家族の方

◎ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ

生きがい健康センター内
住民課健康係 田中るり子
☎ 48-2046 FAX 48-1360

