


3月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 4日(火)・18日(火)
午後7時～
(準備運動を含め30～40分ほど。
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- ☎保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 6日(木)
▽荒尾消防署
午前9時30分～11時30分
12時30分～午後3時30分
- 19日(水)
▽市役所
午前9時30分～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- ☎保健センター ☎63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 11日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 13日(木)
▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- ☎保健センター ☎63-1133

荒尾市健康PR隊「MJK」が 特定健診受診キャンペーンの抽選を行います

☎健康生活課国保年金係 ☎63-1327

「特定健診を受けて心も体もHAPPYキャンペーン抽選会」を開催します。平成25年度に特定健診を受診し、応募した人の中から抽選で50人に「あらおシティーモール商品券1万円分」、100人に「くまモン&マジックキータオル」が当たります。当日来場しなくても応募した人は抽選の対象になりますが、応募した人でも応募資格に満たない人は、抽選の対象になりません。



- 日時 3月27日(木) 午後2時～
- 場所 市役所11号会議室
- 持ってくるもの 11桁の受診券整理(抽選)番号の控え
※当選者の抽選番号を市ホームページに掲載します。また、国保年金係・市民サービスセンター窓口に掲示します。
※当選者には4月中旬に賞品を発送します。
※当否の問い合わせはご遠慮ください。
※応募は2月20日で締め切りしましたので、ご了承ください。

母子保健推進員になりませんか

☎保健センター ☎63-1133

地域でボランティアとして活動する母子保健推進員を募集します。市内に住んでいる人で、母子保健に熱意のある女性なら誰でも応募できます。

●活動内容

- ①子どもがいる家庭を訪問し、市が行っている母子保健事業の紹介をする。
- ②妊娠中の人や子育て中の人の相談相手
- ③楽しく育児ができる支援活動
- ④各種研修会への参加



- 定員/任期 10人/1年間
- 申込方法 3月3日(月)～10日(月)までに保健センターにご連絡ください。申し込み後、説明会を行います。

おしゃべりカフェ



毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております!

- 日時 3月18日(火)
午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料
※託児あり/要予約

テーマ

「母との関係を考える」
※1～3月までの3回シリーズ。1回のみ参加も可。

☎人権啓発課
男女共同参画推進室
☎63-1139 FAX 63-1197

がんを防ぐ生活習慣を始めましょう

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.48



▲バランスのよい食事を!

がんになる原因はさまざまですが、特にたばこと食生活は関係が大きいといわれています。たばこは肺がんのリスクを4倍以上に高めます。また、食生活も胃や大腸など消化器系のがんをはじめ、多くのがんに関係があります。がんの予防には、禁煙と食生活の改善が重要なポイントなのです。

がんを防ぐ5つのポイント ～あなたはいくつ当てはまりますか?～

①バランスのよい食事

- 野菜や果物をたくさん食べる。野菜は1日350g、小鉢5皿が目安。果物は1日200g、みかん2～3個またはりんご1個が目安。
- 塩分の摂りすぎに注意する。味噌汁やスープは具沢山にして汁の量を減らす。
- 熱い食べ物は冷まして食べる。

②お酒を飲みすぎない

- 1日あたりの適正飲酒量(ビール:500ml、日本酒:1合、焼酎:1合の2/3)を守り、休肝日をつくる。

③適度な運動

- 日常生活の中で積極的に動く。階段を利用する、買い物は歩いて行く、駐車するときは車を遠くに停めるなど、できることから意識する。

④喫煙者は禁煙を心掛ける

- 禁煙を家族や周囲に宣言する。
- たばこ・ライター・灰皿を簡単に手の届くところに置かない。
- 医師や薬の力を借りて禁煙外来を利用する。
※周りに喫煙者がいると受動喫煙になる可能性があります。吸わない人は、たばこの煙をできるだけ避けましょう。また、喫煙者は喫煙マナーを守りましょう。

⑤定期的に検診を受ける

- がんは自覚症状が少ないので、早期発見・治療するためには年に1回の検診が不可欠です。市ではがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)を5月と12月に実施しています。
※詳しくは下の記事をご確認ください。

☎保健センター ☎63-1133

自分のため、家族のために健康診断を受けましょう! 平成26年度分複合(集団)健診の申し込みができます

☎健康生活課保健センター ☎63-1133
国保年金係 ☎63-1327
高齢者医療係 ☎63-1420

対象者のいる世帯には、2月末に申込書を郵送しています。健診を希望する人は、必要事項を記入した申込書を3月11日(火)(必着)までに提出してください。

※医療機関で特定健診・後期高齢者健診を受診したい場合は、申し込みの必要はありません。後日、医療機関健診の受診券を送付します。

●健診の種類

- ①特定健診
- ②後期高齢者健診
- ③胃がん検診
- ④肺がん検診
- ⑤大腸がん検診
- ⑥子宮頸がん検診
- ⑦乳がん検診
- ⑧骨粗鬆症検診
- ⑨肝炎ウイルス検診

●申込方法 健診申込書に同封している返信用封筒で郵送するか、健康生活課(保健センター・国保年金係・高齢者医療係)か市民サービスセンター(あらおシティーモール2階)にお持ちください。

●予定時期 5月のうち18日間、12月のうち3日間
※1日で全て受診できます。また、土・日の実施もあります。

●予定場所 保健センター・文化センター・市役所ほか
※申し込み方法や日程・健診場所など、詳しくは申込書に同封しているチラシをご覧ください。