

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●リフレッシュ体操

要予約

- 対象** 64歳以下の住民で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
- とき** 午前10時～11時
(12月1日、3月22日は午前9時30分～11時)

日程表	
12月	1日、15日
1月	12日、26日
2月	9日、23日
3月	8日、22日

いずれの日も火曜日です

- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
- 内容** 生活習慣病予防のためのエアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動など
- 講師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 持ち物** 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 募集人員** 25人(先着順)
- 申込期限** 11月27日(金)

●リズムストレッチ教室

要予約

- 対象** 65歳以上の住民で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。
- とき** 午前10時～11時
(12月8日、3月29日は午前9時30分～11時)

日程表	
12月	8日、22日
1月	19日
2月	2日、16日
3月	1日、15日、29日

いずれの日も火曜日です

- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど
- 講師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 持ち物** 運動できる服装、飲み物、タオル
- 募集人員** 50人(先着順)
- 申込期限** 11月30日(月)

●減塩料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- 対象** 市民
- とき** 11月25日(水)午前10時～午後1時ごろ
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 1人500円
- 募集組数** 14組(先着順)
- 申込期限** 11月20日(金)



●親子でリトミック

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 11月26日(木)午前10時30分～11時30分
※当日受付(申し込み不要)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** 音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら体を動かす遊び



●毎月みんなでウォーキング

- とき** 毎月第1水曜日(11月4日、12月2日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横

●健康相談

- 対象** 市民
- とき** 11月2日(月)
16日(月)
午前9時～12時
- 担当** 保健師

●こころの健康相談

要予約

- 対象** 市民
- とき** 11月16日(月)
午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

●乳幼児・1歳児健康相談

- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 11月12日(木) 午前9時～11時30分
午後1時～2時
- 持ち物** 母子健康手帳



●女性がん検診

対象 鳥羽市に住民票があるかた
乳がん…年齢制限はありません
子宮頸がん…平成8年4月1日までに生まれたかた

検診料 乳がん…1,700円(70歳以上無料)
子宮頸がん…800円(70歳以上無料)

日程表

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診

と き	ところ
12月12日(土)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
12月21日(月)	
12月22日(火)	

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診
(午前は子宮頸がん検診はありません)

と き	ところ
11月28日(土)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)
12月3日(木)	

12月3日(木)は託児を設けます。希望されるかたは、検診申し込み時に、申し込んでください。

◆乳がん検診を受けるかたへ

- ・マンモグラフィ検診は、乳房をプラスチックの板ではさんでレントゲン写真を撮ります。
- ・エコー検診は、乳房にゼリーを塗って超音波をあて、がんを示すような影がないか調べます。

・乳がん検診は、マンモグラフィ検診とエコー検診の2種類がありますが、1年に1回しか受診できませんので、どちらかを選んでください。

・乳がん検診を受診するかたはバスタオルをお持ちください。

・20～30歳代のかたは乳腺が発達しているので、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できない場合があります。

◆注意

・妊娠中、授乳中、豊胸手術を受けたかたは、マンモグラフィ検診を受診できません。

・子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診(集団検診)は受診できません、受診希望のかたは医療機関に相談してください。

・子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果が出ることがあります。

◆申込方法

検診日前日までに、必ず電話で予約をしてください。予約は**11月2日(月)**から受け付けます。定員になり次第締め切りますので、早めに申し込んでください。

なお、当日は、健康手帳をお持ちください。お持ちでないかたには当日発行します。

高血圧を予防しよう！

高血圧とは？

心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力を血圧といいます。加齢や生活習慣によって血管の弾力性を失うと血管が広がりにくくなり、血管の壁には高い圧力がかかるようになります。これが高血圧です。正常血圧の基準値を超えてきたら、要注意です。

正常血圧 基準値

収縮期(最高)血圧130mmHg未満

拡張期(最低)血圧85mmHg未満

※正常の範囲を超えてきたら要注意です。

高血圧を放置すると…

高血圧状態が続くと、血管壁に過度の負担がかかり、血管壁が硬くもろくなり、動脈硬化を起します。動脈硬化によって狭くなった血管が詰まったり破れたりして、脳卒中や心臓病などの病気を招く危険があります。

高血圧を予防するには？

【適正体重の維持】

体重が増えたとその分多くの血液が必要となり、血圧が上昇します。太りすぎないようにしましょう。

【塩分は控えめに】

塩分を摂りすぎると、体内の血液量が増え、血圧が上昇します。塩分を控えめにしましょう。

【禁煙】

喫煙は血管を収縮させ、血圧が高くなる原因となります。

【ストレスの解消】

イライラすると血圧が上がります。休養をとり、ストレスをためないようにしましょう。

血圧測定をしましょう

血圧は一定ではなく、常に変動しています。測る状況によっては高い値になることがあります。家庭内血圧計などを利用し、普段の血圧を知っておきましょう。

高血圧予防教室

対象 高血圧予防に関心のあるかたや家族のかた
と き 12月8日(火)午後1時30分～3時
と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
内 容 高血圧予防についての話、予防のための食事のポイントと運動実技
持 ち 物 運動できる服装
参 加 費 無料 **申込期限** 12月7日(月)