

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

体を動かし、いつまでも元気に!

秋から連想される言葉の一つに「運動の秋」があります。普段の生活の中で、運動する習慣はありますか。運動と聞くと、苦手意識があり、面倒でなかなか気が進まない方もいらっしゃるかと思います。

筋力は、使わなければ衰えます。骨の丈夫さを保つためにも、運動による脚への負荷が必要です。いつまでも元気に、活動的に過ごすには、生活の中で適度に体を動かし続ける必要があります。普段の生活で、こまめに体を動かす機会を増やすだけでも、十分な運動といえます。

準備が不要で手軽に始められる運動として「ウォーキング」があります。ただし、今まで体を動かす機会のなかった方が、いきなり長時間歩くと、膝や腰を痛めてしまうことがあるので、注意してください。最初は、無理のない程度に少しずつ、体を動かすことを続けてみましょう。動くことがきつと感じていた人も、続ければ次第に慣れ、歩く時間も増えていくでしょう。運動で気分や体をリフレッシュし、スッキリしましょう。

現状が運動不足になっていないか、チェックしてみましょう。一つでも当てはまったら、運動不足のサインかもしれません。

1. 歩ける距離でも車などの乗り物を利用する
2. 階段よりもエスカレーターやエレベーターを使う
3. 休日は家でゴロゴロしていることが多い
4. 電車やバスでは、できる限り座りたい
5. 人に頼んで動いてもらうことが多い
6. 定期的な運動をしていない
7. 体が硬くなった(柔軟性がない)と思う
8. 日常生活だけで疲れを感じ、運動しようという余裕がない

日常生活で活動量を増やす工夫

- エスカレーターやエレベーターでなく、階段を使う
- コピーをとる、お茶を運ぶなどの雑用を進んで行う
- 掃除など家事をこまめに行う
- 電車に乗っている間は座らずに立つ、一つ手前の駅で降りて歩くなど通勤時間を有効に使って体を動かす

無料クーポン券でがん検診を受けましょう

受診率向上のため、特定の年齢を迎えた方には、がん検診の無料クーポン券を配布しています。検診の種類に応じ、前年の4月2日～今年の4月1日の間にその年齢に達した方には、6月に個別通知で送付しています。

- ・「大腸がん」 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳を迎えた男性・女性
- ・「乳がん」 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳を迎えた女性
- ・「子宮頸がん」 20歳、25歳、30歳、35歳、40歳を迎えた女性

クーポン券には使用期限があるので、送付した案内をご覧ください。まだ受診していない方は、この機会にクーポン券を使ってがん検診を受けてください。

□問い合わせ・がん検診申し込み先
保健センター ☎(48)1111 (内311・312)

休日の無料・匿名エイズ即日検査会の実施

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。

「世界エイズデー」を中心としたエイズ予防強化週間の行事として、半田保健所では次のとおり無料・匿名エイズ即日検査会を実施します。

普段は仕事や学校の都合で検査を受けることができない人も、この機会に検査を受けてみませんか。

□日時 12月2日(日)午後1時～午後3時(予約不要)

□場所 半田保健所(半田市出口町)

□検査の内容 HIV抗体検査

【注意事項】

正しい検査結果を得るためには、感染の可能性があった日から3カ月以上経過している必要があります。

今回実施する即日検査は、原則として検査当日に結果をお伝えしますが、検査の特性上、確認検査が必要となる場合があります。この場合、検査結果判明までに1週間程度お待ちいただくこととなります。

□問い合わせ先 半田保健所生活環境安全課 ☎(21)3342