

## おおひら代謝アッププロジェクト(夜間運動教室)

～楽しく始める自分のための運動～

全8回  
参加費無料

運動が苦手な方でも気軽に体を動かせる基本編で、2回目以降からでも参加できます。楽しく自分のために運動を始めてみませんか。

	開催日	テ ー マ	
1	7月23日(火)	測 定	体力に自信はありますか ～誰にでも簡単にできる体力測定(4種目)・体成分測定～
2	8月20日(火)	ストレッチ	膝を伸ばして両手を足先につけられますか ～ストレッチの基本編!しなやかな体づくり～
3	9月10日(火)	歩 行	自分に合った歩き方を知っていますか ～歩き方の基本編!歩くだけで運動不足解消～
4	9月24日(火)	筋 ト レ	自分の体重を自分の筋力で支えられていますか ～筋肉トレーニングの基本編!筋トレで関節痛予防～
5	10月 8日(火)	バ ラ ンス	体のバランスを気にしていますか ～バランス運動の基本編!体幹を鍛えてバランス強化～
6	10月29日(火)	ストレッチ 歩 行	冬は運動できない季節だと思いませんか ～ストレッチと歩き方の見直し!正月太り解消～
7	11月12日(火)	総 合 運 動	毎日できる自分のための運動 ～総集編!ストレッチ～バランス運動を振り返る～
8	11月26日(火)	総 合 運 動	毎日できる自分のための運動 ～総集編!ストレッチ～バランス運動を続けましょう～

- ◆対象者 20歳から74歳までの村内在住の方(先着30名)
- ◆場 所 福祉センター
- ◆時 間 午後7時～8時30分(受付:午後6時30分～)
- ◆講 師 株式会社マルシンク 健康運動指導士
- ◆協 力 大衡村運動普及サポーター
- ◆申込期限 7月19日(金)

※運動しやすい服装でお越しください。タオル、飲み物は適宜ご準備ください。上靴は不要です。  
※託児を行います。

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



## 熱中症に気をつけましょう

気温が高くなる季節となってきました。熱中症は野外だけではなく、家などの屋内や車の中でも発症します。正しく熱中症を予防し、元気に過ごしましょう。

- 屋内**
- ・窓からの直射日光を防ぐ。  
※ブラインドやすだれ、ゴーヤなどの緑のカーテンを利用
  - ・室温をこまめに確認する。
  - ・扇風機やエアコンで温度を調節する。

### 屋外

- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をする。
  - ・急に暑くなる日に注意する。
  - ・ゆったりした服装で風通しをよくする。
  - ・外出の際は、つばのある帽子で日よけをする。
- ◎農作業の際は特に気をつけましょう!

### 車内

- ・エアコンの冷風が届きにくい後部座席は、窓からの日よけ対策をする。
- ・駐車時に子どもを車内に乗せたままにしない。
- ・駐車時は、日影になる場所を選ぶ。
- ・車内を十分に冷やしてから運転する。

## がん検診を受けましょう③



### 胃がん検診

胃がんは、日本人がかかりやすい“がん”の一つで、がんで亡くなった人数を部位別に見ると、第3位となっています。たばこや飲食物中に含まれる発がん物質、熱い食物による熱刺激、ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)など、さまざまな原因が積み重なって発生するものと考えられています。

胃がんは早期発見できれば90%以上が治るがんですが、自覚症状のない初期の段階で発見するためには、最低でも1年に1回の定期検診を受けることが大切です。

日 時	7月11日(木)・12日(金)・13日(土) 午前7時～9時	
場 所	福祉センター	
検 診 内 容	バリウムを使用した胃部間接X線撮影	
料 金	○35歳～69歳の方	1,500円
	○65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者(一定程度の障害で認定を受けている方)、70歳以上の方、生活保護世帯の方	無 料
	○ピロリ菌検査	1,000円

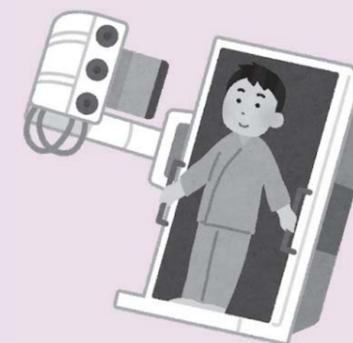
### 大腸がん検診

早期の大腸がんは90%以上が完治しますが、がんの進行とともに治癒率は下がります。本当に怖いのは、「がんが進行しているのに気づかない」状態にあることです。

大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありませんので、早期のがんを見つけるためには、毎年定期的に大腸がん検診を受けることが大切です。

検体採取日	8月3日(土)・4日(日)の2日間(自宅で採取)	
料 金	○40歳～69歳の方	500円
	○65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者(一定程度の障害で認定を受けている方)	無 料
	○70歳以上の方	
	○生活保護世帯の方	
検 体 回 収	8月4日(日) 地区ごと又は8月5日(月) 福祉センター	

※胃がん検診・大腸がん検診の追加申込みを受け付けますので、希望する方は健康福祉課まで電話でお申込みください。



◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253