

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ②

身体活動・運動分野

身体活動や運動は、高血圧や心疾患、糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症リスクを抑える効果があるほか、身体機能・認知機能の維持・向上、心の安定にもつながります。

目標：あと15分多く歩きましょう！

日常生活で体を動かし歩数を増やすポイント

- ・テレビのCM時間は足踏みをする。
 - ・自転車に乗るとき、片道は自転車を引いて歩く。
 - ・時間が空いたら身の回りの整理整頓や拭き掃除をする。
 - ・買い物をするときは、入口から遠い場所に駐車する。
 - ・大型ショッピングセンター内をウィンドウショッピングする。
- ～上記のことを参考に出来ることから取り入れてみましょう～

宮城県の成人の1日の歩数目標は男性では9,000歩、女性は8,500歩となっています。大衡村の成人の1日平均歩数は、男性は7,648歩、女性は7,911歩です。実歩数で男性はあと約1,500歩、女性はあと約500歩で県の目標を達成できます。今よりもあと15分多く歩くと、約1,500歩プラスできます。



平成28年度 健康運動サポーター養成講座参加者募集

健康や運動活動に関心のある方を対象に、地域での運動普及を目的とした「健康運動サポーター養成講座」を開催します。効果的で楽しい運動の実技と基礎知識を学び、家族や友人、地域に健康運動を広めるサポーターになりませんか。修了者には認定証を交付します。

村では、現在32名のサポーターが活動しており、サポーターが考案した「万葉ジョイント体操」の普及やウォーキングマップの作成など、各地区で活躍中です。

回	月 日	時 間	内 容
1	6月24日(金)	午前9時30分～11時30分	開講式 オリエンテーション 講話「気になる大衡村の健康状況」
2	7月15日(金)		体力測定「あなたの身体年齢は何歳？」 講義「運動の基礎知識」
3	7月29日(金)		運動実技「骨・骨(コツ・コツ)日常生活での歩数を増やすコツ」 講義「生活習慣病と運動」
4	8月 5日(金)		運動実技「体力アップで疲れ知らずの体をつくる！」 講義「すぎ間時間と体操」
5	8月19日(金)		運動実技「体の中から燃やす！代謝を良くしてお腹ひきしめ」 グループワーク
6	9月 1日(木)		運動実技「筋肉を鍛えリバウンドを防止しよう」 講義「自分と地域の運動を実践するために」 閉講式

◇会 場：福祉センター

◇対 象 者：村内にお住まいで講座終了後にサポーターとして活動できる方（定員20名）

◇受 講 料：無料

◇申込期限：6月17日（金）まで電話で申し込みください。

※運動の実技がありますので、通院中の方は主治医にご相談ください。

※内容が一部変更になる場合があります。

■申込・問い合わせ先
健康福祉課
☎345-0253

がん検診を受けましょう その2

村では、7月5日（火）から8日（金）までの各種健康診査とあわせて、次のがん検診を実施します。それぞれ当日の申し込みができますので、申し込まれていない方は、ぜひ受診されまようお勧めします。

（対象年齢基準：平成29年3月31日現在）



肺がん検診 40歳以上の方：レントゲン撮影（無料）

がんの死亡率を部位別にみると、男性の第1位、女性の第2位が肺がんです。肺がんは喫煙との関係が非常に高いがんですが、たばこを吸わない人でも発症することがありますので、定期的に検診を受けましょう。

前立腺がん検診 50歳以上の男性の方：血液検査（800円）

50歳以降に発症するケースが多く、平成32年には、男性のがんの中で第1位になると予測されています。初期の症状がほとんどありませんので、定期的に検査を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。

肝炎ウイルス検診 40歳になる方・40歳以上で受診されたことのない方：血液検査（無料）

肝臓の機能が失われていく病気で、肝硬変や肝がんに至ることもあります。肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。「体がだるい」と気づく頃には、かなりの重症になっています。B型肝炎・C型肝炎の検査が無料で受けられますので、まだ検査をされていない方はぜひ受診をお勧めします。

※この他に、40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象とした骨粗鬆症検診も実施します。健診当日の申し込みが可能です。（1,000円）

■問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

がんなんでも相談 『宮城県がん総合支援センターの相談窓口』

宮城県では、在宅でがんの療養中又はがんの治療で外来通院されている患者さんやそのご家族の方々を支援するため、相談や情報提供を行っており、どなたでも無料で相談できます。

【相談方法】電話相談：受付時間内に下記の連絡先に電話してください。

面接相談：予約制になりますので、あらかじめ電話でご予約ください。

【相談受付】月～金曜日（祝日・休日は除く）午前9時～午後4時

【連絡先】公益財団法人 宮城県対がん協会内

宮城県がん総合支援センター ☎263-1560

