

乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診（集団検診）の予約受付中！

下記の日程で集団検診を実施します。
 なお、各検診日に定員がありますので、必ず保健センターに予約をしてください。

対象者	定員（先着順）
■乳がん検診：40歳以上の女性	■乳がん検診：各日100名
■子宮頸がん検診：20歳以上の女性	■子宮頸がん検診：各日100名
■骨粗しょう症検診：20歳から80歳の女性	■骨粗しょう症検診：各日 午前：80名 午後：100名

検診日程および予約状況（9月20日現在） 「○」は予約できます。

日程 健診名 受付時間	11月1日(金)			11月5日(火)			11月6日(水)		11月28日(木)		
	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症	乳がん	骨粗しょう症	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症
午前 9時30分～ 10時30分	実施なし	実施なし	○	実施なし	実施なし	○	実施なし	○	実施なし	実施なし	○
午後 0時30分～ 1時30分	○	○	○	○	満員	○	○	○	○	○	○

子育て中のママ世代へ
 妊娠・授乳期は母体の骨密度が低下しやすい!!
 妊娠・授乳期はカルシウムを大量に消費します。また出産後は、一時的に骨密度が低下し、産後骨粗しょう症を招くおそれがあります。この機会に検診を受け、ご自分の骨の状態を知りましょう！

検診を受けてポイントゲット!
 乳がん検診・子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診は、ミムリン健幸ポイント事業のポイント項目です。
 (各200ポイント)

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855 電話または窓口でお申し込みください

保健センターだより 毎日元気にからだを動かそう!

「何だか体が重い」「慢性的な肩こりに悩まされている」など、運動不足が要因のひとつになっている症状があります。毎日適度に体を動かすことは、生活習慣病やうつ、認知症などのリスクを下げ、健康寿命をのばすことにつながります。

運動の3本柱

有酸素運動 スタミナづくり (全身持久力) 体内に酸素を取り込んで脂肪を燃焼させ、心肺機能を高め「疲れにくい体質」にします。 ◎ウォーキング ◎ジョギング ◎サイクリング ◎水泳 など	筋トレ 体づくり (筋肉・骨) 筋肉に刺激を与え、たるみを引き締め、基礎代謝をアップさせ「太りにくい体質」にします。 ◎スクワット ◎腹筋運動 ◎腕立て伏せ など	ストレッチ 体調不良改善 (全身) 体とこころの緊張状態をほぐし、柔軟性が高まり、血液やリンパの流れをよくします。 ◎前屈 ◎からだひねり ◎肩甲骨寄せ・広げ など
--	---	--

ウォーキングで運動の3本柱を実行しよう!

- point 1** ウォーキング前はウォームアップと筋トレをしよう
 ウォームアップ（準備体操）はケガ予防のために必ずしましょう。足や腕を大きく動かしましょう。筋トレ（スクワットなど）をしてから有酸素運動を行うと運動効果がアップします。
- point 2** 正しい姿勢で歩く
 背筋を伸ばし、お腹に力を込めてへこませると、正しい姿勢になります。お腹を意識することで、お腹引き締め効果もあります。
- point 3** 慣れてきたら、速く歩く
 ややきつと感じる速度で、できるだけ大股で歩くと運動効果がアップします。また、坂道や階段がある場所をウォーキングすることで筋トレ効果もあります。
- point 4** ウォーキングの後にはクールダウンと牛乳を!
 運動後に牛乳（または豆乳など）をコップ1杯飲むとたんぱく質が含まれているので筋肉量や血液量を増加させ、ウォーキングの効果がアップします。クールダウンはその日の疲れをとって、ケガや故障を予防します。



問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

予防接種法に基づき高齢者インフルエンザ予防接種を実施します。希望されるかたは、予約票（9月末に発送済み）をご持参のうえ、指定の医療機関で接種を受けてください。

【対象者】

- ① 65歳以上のかた（昭和29年12月31日以前に生まれたかた）
- ※令和元年10月1日以降に65歳になるかたは、65歳の誕生日の前日から接種ができます。
- ② 60歳以上65歳未満のかた（昭和30年1月1日～昭和34年12月31日生まれ）で心臓、じん臓、呼吸器または免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当のかた
- ※接種日に満60歳以上65歳未満のかたでないこと受けられません。

【接種期間】

10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

【接種回数】

期間中1回のみ

【自己負担金】

1,000円（生活保護世帯は無料）

※本庄市児玉郡内の医療機関または、埼玉県内で契約を結んでいる医療機関に限り、自己負担1,000円で接種できます。本庄市児玉郡を除く埼玉県内の医療機関で実施する場合は、10月20日(日)から令和2年1月31日(金)まで接種を受けることができます。詳細は、保健センターにお問い合わせください。
 ※対象のかたには9月末に予約票などを発送しています。詳細は送付したものをご覧ください。
 ※転入などにより通知が届いていないかたは、保健センターへお問い合わせください。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

町長コラム

129

ファミリーサポートセンター

この制度は、「急に子どもを預かってほしい」「保育園へ迎えに行けない」「病児・病後児の預かり」「保護者が仕事や急な用事で普段は近くに住む両親や友人にお願いしていたがこの時は誰も頼めない」など、共働きが標準世帯となっている現代、このことで会社を辞めたいと悩んだり、非正規の時短勤務を選んだりしなくては済むよう、数年前に緊急サポートセンター埼玉に委託して運営しています。現在、サポート会員は17名、利用会員は23名の登録しかありません。ほとんどの市町にこの制度はあり、町外に住む私の娘2人は正規職員として働いています。子どもを誰も見られない時に利用しています。子どもを見ていて、お迎えに行けない、休みに出勤があるなど、夫もダメ、親族も都合がつかないと母親はパニックになります。

この制度は、一種の保険だと考えています。いざという時この制度があつて良かったという人が必ずいます。

依頼の連絡は、朝7時から夜8時まで、土日を受け付けています。利用するためには、事前登録が必要です。サポート会員さんとのマッチングも事前に行っておきます。「自宅に人が入るのは」と思われたらサポート会員宅での援助も可能です。利用しやすいよう料金も軽減しています。お試しもできます。

また、サポート会員も常時募集しています。友人同士でサポート会員になれば賠償保険に加入しており、安心です。まず、登録を!