

がん検診 (胃・大腸) を受けましょう



保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施しています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 2月8日(水)午前8時45分～10時受け付け。

◆対象 40歳以上の方。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆費用

①胃・大腸がん検診セット千100円。

②胃がん検診のみ70円。

③大腸がん検診のみ600円。

◆その他 70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、()内の証明書を持参すると無料になります。

申込先・詳細 地域保健課

健康推進係

☎(889)2400(内線522)

歩くスキーコースを

平岡公園に開設します

初心者向けの歩くスキーコース(1.3キロ)を、平岡公園(道央自動車道東側運動公園)内に開設します。

ソリ遊びなどができる広場も隣接していますので、ぜひ、ご家族つれでどうぞ。

◆開設期間 1月7日(土)～3月12日(日)。

※積雪状態により変更あり。

◆開放時間 午前9時～午後5時。

歩くスキー初心者教室

区では、ウォーキングによる健康づくりを進めています。寒くて運動不足になるこの季節、歩くスキーをしませんか。歩くスキーは、体力づくりや生活習慣病予防に効果が高く、また腰やひざ、足関節への負担が小さいので、年齢を問わず楽しむことができます。ぜひ、気軽にご参加ください。

◆日時 1月27日(金)、30日(月)、2月1日(水)(3回1コース) 午前9時～正午。

◆会場 区役所、平岡公園など。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

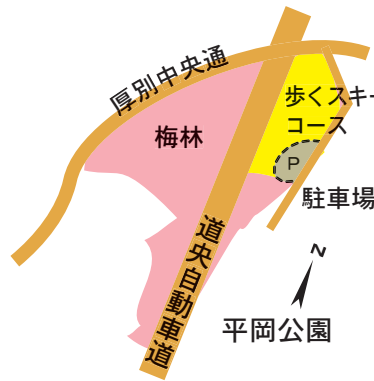
☎(889)2400(内線524)

◆対象 歩くスキー初心者の方(医師から運動制限の指示を受けている方はご遠慮ください)。

◆定員・費用 40人・無料。

◆申込方法 1月20日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。



◆駐車場 運動公園東側駐車場のみ開放(20台程度)。スキー利用者以外の駐車場利用はできません。

◆詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線524)

ど。

◆対象 歩くスキー初心者の方(医師から運動制限の指示を受けている方はご遠慮ください)。

◆定員・費用 40人・無料。

◆申込方法 1月20日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線524)

◆会場 区役所、平岡公園など。

◆日時 1月27日(金)、30日(月)、2月1日(水)(3回1コース) 午前9時～正午。

◆費用

腰痛を予防しましょう!

冬は除雪作業や、寒さなどで姿勢が悪くなり、腰に負担がかかる季節です。あなたは腰痛で悩んだことはありませんか?腰痛になるかどうかは個人の生活習慣や体の使い方に大きく左右されるのです。腰痛の原因は、「骨の老化や変形」や「内臓の病気」、「精神的ストレス」などさまざまです。慢性化しやすいので早めにケアし、悪化させないことが肝心。毎日のちょっとした動きや姿勢が腰に負担をかけていないか、一度チェックしてみましょう。



《予防は正しい姿勢から!》

立つとき

あごを引き、背筋を伸ばし、下腹に力を入れます。猫背や反らしすぎは禁物です。

寝るとき

最も良いのはエビのような腰を丸めた姿勢です。あおむけで寝るなら、ひざ下に枕を入れ、ひざが股関節より高くなるように。また柔らかい布団はお尻が沈み、腰が反るので禁物。適度な硬さの布団を選びましょう。

《肥満・運動不足の解消を!》

腹部に余分な脂肪が1キログラムつくると、椎間板にはその10倍の負担がかかります。また筋力低下も腰痛予防の大敵です。腰痛体操などもありますので、かかりつけの医師に相談しましょう。 ※肥満・運動不足でお悩みの方は、区役所地域保健課(☎889-2400内線522)へご相談を!

座るとき

いすに座る時は、腰とひざが直角に曲がり、足の裏全体が床につく高さのいすを選びましょう。床に座るときは、横座り・あぐらは腰に負担をかけるので、避けましょう。1時間おきに立って腰を伸ばすことも大切です。

物を持つとき

持ち上げるものにできるだけ近づき、ひざを折り、腰を下ろします。腰に力を入れ、背中をまっすぐ伸ばし足を使って持ち上げます。ひざを伸ばしたまま持ち上げると、ぎっくり腰の原因になります! ※中腰での前かがみ姿勢が一番危険! (体重70キログラムの人が中腰になったときの腰への負担は、150キログラムにもなります)