

今月の
お知らせ

健康寿命を延ばそう

今より1000歩多く 歩いてみませんか？

雪がとけ、暖かい季節になってきました。外に出る機会が増えることと思います。赤平市では、「第2次赤平市健康増進計画」に基づき、今より1000歩多く歩くことを勧められています。詳細は今月号の折り込みチラシ「健康増進計画ダイジェスト版」をご覧ください。

▶ 1000歩＝どれくらいの時間歩く？

およそ10分歩くと1000歩です。まずは今の生活に10分多く歩くことを取り入れてみましょう。

▶ ウォーキングの効果

脂肪の消費、生活習慣病の予防・改善

肥満は生活習慣病の原因となりやすい脂肪を溜め込んだ状態です。身体の中にある脂肪によって、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が発症し、悪化につながります。歩くことで肥満を解消し、見た目も若々しい身体づくりができます。



脳の活性化、ひらめきを生む

身体を動かすと全身の血流がよくなります。血液は酸素を運ぶので、血流がよくなることで脳にも新鮮な酸素がたくさん運ばれ、より活発に働かせることができます。歩くことで脳が活性化され、斬新なアイデアや新しいひらめきが生まれやすくなります。

気持ちの回復、ポジティブになる

視覚、バランス感覚、触覚、聴覚などさまざまな感覚が働き、脳内ホルモンが分泌されます。このホルモンの働きによって、身体が目覚める、やる気が出る、集中力が高まる、リラックスした気分になる、ストレスが発散できるなど、ポジティブな感覚を得ることができ、精神的な若さや心の健康を保つことにつながります。

骨を強くする

歩くと骨に圧力がかかり、刺激されることで骨が丈夫になります。日光を浴びると骨を強くするビタミンが体内で作られるので、外でのウォーキングはプラス効果が期待できます。

普段より10分多く歩くと、これらの効果が得られ、健康につながります。
たった10分、されど10分。目指せプラス10分ウォーキング!!

集団検診 バスツアー検診 申し込みは5月8日から

元号が「令和」に変わりました。新しい時代を輝かしく健康に過ごすためにがん検診を受けませんか。市では、3つのパターンで胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診を行っています。職場などでがん検診を受ける機会がない方は、ぜひこちらを受けてください。各がん検診の自己負担は500円です。下の表を参考にしてください。いずれも**事前申し込みが必要です**。詳細については今月号の折り込みチラシもご覧ください。



検診パターン	特 徴
集 団 検 診	<ul style="list-style-type: none"> ● 集団検診日に市内の会場で行います。 ● 受けたいがん検診を選ぶことができます。 ● がん検診のほかに、特定健診・後期高齢者健診・20代30代のための健診、エキノコックス検査、肝炎検査も一緒に受けることができます。 ● 検診にかかる時間は、受ける検診の種類によって異なりますが、待ち時間を含めて1～2時間程度です。 ● お申し込み後に、検診の必要書類が届きます。 ● 検診料は、検診当日に支払います。 ● 検診結果は、およそ3週間後に自宅に郵送されます。
バスツアー検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 市役所発着の無料送迎バスで札幌がん検診センターへ行きます(1時間30分ほど)。 ● 検診センターは設備が整っており、がん検診のほかにさまざまなオプション検診を受けることができます(別途自己負担あり)。 ● 検診センターは地下鉄元町駅に近く、帰りのバスに乗らず、札幌で自由行動をすることも可能です(この場合、帰りの交通費は自己負担です)。 ● 検診必要書類、検診料、結果は、上記の集団検診と同じです。
個別がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 受診、検診料の支払い、結果の郵送については、各医療機関で行います。 <p>【あかびら市立病院】 胃・肺・大腸がん検診 ◎胃がん検診は、自己負担1,700円で胃カメラに変更することができます。 ◎がん検診のほかに一緒に受けられる検査もあります(別途自己負担あり)。 申込み・問合せ あかびら市立病院在宅医療・健診センター ☎ 32-3211</p> <p>【たきかわ産科婦人科クリニック(滝川市)】 子宮頸がん検診 ◎診療は平日のほかに、土曜日(12時)まで行っています。</p> <p>【そらちクリニック(滝川市)】 乳がん検診 ◎診療は平日のほかに、土曜日(11時30分)まで行っています。 ◎精密検査が必要なときは、その場で受けることができます(別途自己負担あり)。 申込み・問合せ 市役所健康づくり推進係 ☎ 32-5665 (検診日は、直接病院に連絡をして決めてください。)</p>

元気がみつかる場所 「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話しませんか。

日 時	5月9日(木) 14:00～16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「認知症の人が自宅で過ごすためには」