

身近な健康アドバイザー

地域健康づくり推進員

横澤正世さん(会長)ほか

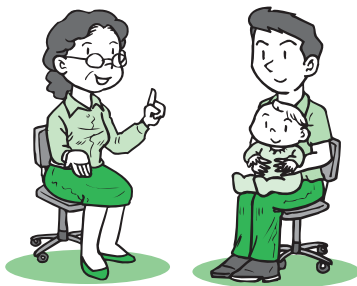
地域健康づくり推進員は、市長の依頼を受け、地域の健康づくりの推進役として、市と連携しながら活動しています。具体的には、健康づくりの情報の提供、体操教室の開催、健康フェスティバルなどへの参加・協力をしています。健康には、ふだんの生活から、『栄養・運動・休養のバランス』を心がけることが大切です。また、健康に対する意識が希薄だと病気になりやすいともいわれています。わたしたち健康づくり推進員は、健康に対する意識づくりや興味をもってもらうための活動をしています。適度な運動と睡眠など身近なことから健康を意識して、無理なく続けられる健康づくりを心がけましょう。市と市民とのパイプ役として、今後も乳幼児から高齢者まで多くの市民の皆さんに健康づくりのアドバイスができるよう活動を続けていきます。



会議のようす



体操教室



健康フェスティバルで活動を紹介

適度な運動と バランスのよい 食事を



小平市医師会会長
近藤甲斐夫さん

現在、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病で死亡する方が増加しています。こうしたことから、厚生労働省などが生活習慣病の予防を呼びかけています。

日本人はもともと農耕民族で、生産し蓄えていた麦・米を少しづつ食べていたといわれています。ヨーロッパを中心とした狩猟民族は、狩りをして獲物を捕獲したときにたくさん食べていました。そのため、欧米人は血糖値を下げるインシュリンというホルモンの分泌がよく、遺伝様式が違っているようです。戦後の日本人は、肉類などの食文化が欧米化し、血糖値が上がる脂肪を取りすぎている傾向にあります。また、自動車の普及により、歩かなくなる人も多くなりました。日本人の10人に2人が糖尿病という統計もあり、くるまの台数増加に比例して糖尿病の人数も増えています。このような生活習慣病を防ぐためには、バランスのとれた食事と適度な運動が大切です。

甘いものやお酒を控え、野菜を中心にして栄養バランスのとれた食事をすることが必要です。食べる分量にも注意しましょう。

運動は『いつでも どこでも ひとりでも』できるものを選んでみましょう。歩くことやジョギングなど無理せず続けることが大切です。市で主催している歩け歩け会やリフレッシュ教室などに参加するのもいいでしょう。

病気には、予防できるものと、できないものがあります。予防できる場合は、医師など専門家の意見を聞いて、実践したほうがいいと思います。本人の心がけ次第で、健康なからだになれます。いつまでも、元気で健康な生活を送りましょう。

平成16年度健(検)診の予定

市では毎年、定期的に健康診査などを行っています(下表)。詳しい内容は市報などでお知らせしています。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

種類・対象者		実施期間	募集(申込)
基本健康診査	集団健診 25歳以上の方	5月中旬	申込み終了
	個別健診	①61歳以上の方 9月上旬～11月上旬	申込み不要
		②25～60歳の方 9月上旬～11月上旬	7月5日から
消化器(胃・大腸)がん検診 35歳以上の方		4月中旬～7月中旬 9月中旬～12月上旬	申込み終了 8月5日から
乳がん検診 30歳以上40歳未満の方		6月上旬～7月下旬 10月上旬～11月中旬	4月20日から
乳がん検診 40歳以上の方		6月上旬～11月中旬	4月20日から
子宮がん検診 30歳以上の方		5月中旬～7月下旬 10月上旬～11月中旬	申込み終了 8月20日から
結核・肺がん検診 16歳以上の方		10月上旬の5日間	当日、会場へ
成人歯科健診 40歳以上の方		5月上旬～6月下旬 10月上旬～11月下旬	受付中 申込み不要

※実施期間・募集(申込)期間は、変更になることがあります。

市内の体育施設・ こだいらグリーンロード

市内には、市民総合体育館、花小金井武道館、中央公園グラウンド、東部公園プール、上水公園テニスコートなどの体育施設があります。利用方法など詳しくは各施設または市民総合体育館(☎042(343)1611)へ問い合わせてください。

また、こだいらグリーンロード(市内一周緑道)では、四季折々に咲く草花を楽しみながら、玉川上水、野火止用水、狭山・境緑道、都立小金井公園を結ぶ21kmを散策することができます。

国民健康保険 人間ドック利用費を補助

疾病の予防と早期発見のため、人間ドック利用費の補助(1万円、年度1回まで)を行っています。対象は、人間ドックの検査日に満30歳以上の小平市国民健康保険被保険者で、国民健康保険税の滞納がない世帯の方です。

指定検査機関、申請方法などは問い合わせてください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529