

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめですよ。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…①10月9日(火) ②10月22日(月) 14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

骨粗しょう症予防教室、健康相談 申込先 健康推進課 内線2393

骨粗しょう症はロコモティブシンドローム(運動器症候群)のひとつです。骨量は40歳代から徐々に低下し、閉経後は急激に低下していきます。骨粗しょう症予防には、骨量を維持し、減少を最小限に食い止めることが大切です。骨を丈夫にする運動と食事について学んでみませんか。ぜひご参加ください。

〈骨粗しょう症予防教室〉

日時	10月29日(月) 13:30～15:00	11月5日(月) 10:00～12:30
会場	保健センター五所川原2階軽運動室	働く婦人の家2階調理室、第1講習室
内容	運動講話・実技 「今日から始めるロコモ予防～運動編～」	栄養講話・試食 「今日から始めるロコモ予防～栄養編～」
講師	健康運動指導士 近藤文俊氏	市管理栄養士
持ち物	動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル	筆記用具
対象	市民の方	参加費 無料 定員 各日30名

〈骨の健康相談〉

各教室終了後30分間、骨粗しょう症についての相談を市保健師、市管理栄養士が受け付けます。

相談時間…1人あたり10～15分程度

持ち物…骨粗しょう症検診結果通知書(お持ちの方)

*予約制ですので、ご希望の方はお申し込みください。

申込み…予防教室、健康相談ともに10月19日(金)までにお申し込みください。

日曜日に集団健診を受けることができます 申込先 健康推進課 内線2378

日曜日に集団健診を実施します。日曜日であれば健診を受診できる、健診予定日に受診できなかったなどで、今年度まだ健診を受けていない方は、この機会に電話でお申し込みの上、ぜひ受診してください。

健診日…11月18日(日)

場所…松島会館 **受付時間** 7:00～9:00

*乳・子宮頸がん検診は13:00まで受付

定員…先着120名 **申込締切**…10月31日(水)

受診可能な健診

種類	対象者
特定健康診査	①40歳以上の五所川原市国民健康保険加入者 ②40歳から74歳の生活保護受給者
健康診査	①後期高齢者医療被保険者 ②75歳以上の生活保護受給者
肺がん検診	40歳以上の男女(*肺がん検診は60歳以上無料)
胃がん検診	
大腸がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方(*20歳から39歳無料)
乳がん検診	40歳以上の女性で、昨年度、市の乳がん検診を受診していない方(*今年度40歳無料)
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、下記の①または②に該当する方 ①今年度40、45、50、55、60、65、70歳の方 ②上記以外の希望者(特定健康診査・健康診査を受ける方のみ)