

10月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 乳がん検診 午後1時15分~3時 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館
2	育児相談 第2保育所	乳がん検診 午後1時15分~3時
3	赤い羽根共同募金 運動期間10月1日~12月31日 寄せられた募金は、社会福祉施設や社会福祉協議会に配分されます。今年もあたたかいご協力をお願いします。	10月の無料法律相談 日時 10月6日(火) 午前9時~正午 場所 市民相談室 予約 10月1日(木) 午前9時~ 秘書広報課(内線251)へ
4	共同募金向日市分会 社会福祉課(内線325)	トレーニング講習会 ▷日時 10月31日(土) 午後2時~3時15分 ▷場所 市民体育館 ▷対象 18歳以上の男女 ▷定員 20人 ▷申込 10月13日(水) 午前9時から受付 (ただし、9時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います。) ※受講料1,000円と練習費(3×2.5cm)を持参して下さい。
5		腰痛・肩こり体操 午前10時~11時30分
6	無料法律相談 午前9時~正午 (予約日 10月1日午前9時~)	乳がん検診 午後1時15分~3時
7	消費生活相談 市民相談室	乳がん検診 午後1時15分~3時 発達相談(予約制)
8	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 あそびの広場 午前9時20分~11時 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時
9	育児相談 第2保育所	マタニティスクール 午後1時20分~4時
10	スポーツレクリエーションフェスタ 市民体育館・市民ふれあい広場	乙訓特設人権相談(10月) 向日市 13日・27日 AM10~PM3 向日市福祉会館 長岡京市 8日・19日 AM10~PM4 向日市市民相談室 大山崎町 9日・16日・23日 PM1:30~3:30 役場相談室 ※いずれかの相談所へお越しください。
11		困りごと相談 10月13日(火) 午前10時~午後3時 福祉会館 相談内容 ◎人権相談 (18歳以上) ◎行政相談 (国・府・市町村等への行政手続を要する) ◎民生相談 (児童・高齢・生活困窮等の相談)
12		胃がん検診 午前9時~11時 大腸がん検診 午前9時~3時 腰痛・肩こり体操 午前10時~11時30分 健康・栄養相談 午後1時30分~3時30分
13	困りごと相談 午前10時~午後3時 福祉会館	胃がん検診 午前9時~11時 大腸がん検診 午前9時~3時 乳児前期健診 午後1時15分~2時45分
14	消費生活相談 市民相談室 ワンポイント・アドバイス (市民温水プール) 10月31日(土) 午前9時45分~11時	大腸がん検診 午前9時~3時 リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 3歳児健診 午後1時~2時45分
15	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	胃がん検診 午前9時~11時 大腸がん検診 午前9時~3時 保健センター 健康体操 午前9時30分~11時30分 ひまわり教室(予約制) 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館 ことばの相談(予約制)
16	10月26日(月) 向日市温水プール ☎931-5277	胃がん検診 午前9時~11時 大腸がん検診 午前9時~3時 発達相談(予約制)

- 消費生活相談は午後1時~4時■
- 年金相談は午前10時~午後4時■
- 育児相談は午前10時~午後3時■

前回は、健康と生活習慣には深い関わりがあることをお知らせしました。今回は、生活習慣に影響を及ぼす要因についてアンケート結果をお知らせします。不規則な生活習慣を持っている人に、日常生活の様々な状況についてたずねたところ、仕事時間や形態など表の6つの因子との因果関係が見られました。

食生活の面では、3食きちんと食べなかったり、アルコールを飲み過ぎるなど、悪い食習慣を持っている人には、仕事時間が長い、夜勤がある、くつろぐ時間がないと答える人が多く見られました。運動習慣では、仕事時間や経済的なゆとりとの間に深い因果関係が見られました。6つの因子のうち、労働時間や勤務形態は特に食と運動の両方に関係しており、働き盛りの人の生活習慣は仕事

影響を与える因子	仕事時間が長い	夜勤がある	ストレスがある	経済的にゆとりがない	くつろぐ時間がない	不規則な生活をしている
不規則な生活習慣						
食生活が悪い	▲▲	▲▲	▲	▲▲	▲▲	▲▲
運動しない	▲▲			▲▲		▲
過度に飲酒する	▲▲	▲▲	▲▲		▲▲	
喫煙する				▲	▲▲	▲▲

▲印は因果関係のあったもの(▲▲の方が▲より関係が深い)

保健計画

健康と生活習慣は深い関係があります!②

シリーズ⑤

切であるかを考えさせられた結果となりました。と深く関わっているというものが分かりました。また、くつろぐ時間がないと答えた人ほど、アルコールを飲み過ぎたり、喫煙する人が多い傾向が見られ、適度に休養をとることが生活習慣や、健康増進にとっていかに大切であるかを考えさせられた結果となりました。

- ▷「笑い」の治癒力 志水彰著 PHP
- ▷考古学へのまなざし~地中から甦る本当の歴史~ 森浩一著 大巧社
- ▷イノベーション経営 R・M・カンターほか編 日経BP社
- ▷わたしの静かな革命~「個」の時代が始まる~ 日本経済新聞社編 日本経済新聞社
- ▷顔学への招待 原島博著 岩波書店
- ▷レベル4/致死性ウイルス J・B・マコーミックほか著 早川書房
- ▷プリザービング~保存食と常備食~ O・シュウォーツ著 山と溪谷社

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181 一般図書

- ▷布が織りなす暮らし 西村玲子著 NHK出版
- ▷絵本と画家との出会い 小西正保著 日本エディタースクール出版
- ▷燃える地の果てに 逢坂剛著 文藝春秋
- ▷空っ風 諸田玲子著 講談社
- ▷セザンヌを探せ ビーター・メール著 河出書房新社

市民温水プール

入場者50万人達成記念 無料開放実施

50万人の入場者に感謝の意を込め、また今後もより多くの市民に利用されることを願い無料開放を実施します。

各部先着400人

日時 10月10日(祝)

- 午前の部 9時30分~午後0時30分
- 午後の部 1時30分~4時30分(当日夜間の部は休館)

※午前の部、午後の部とも各先着400人(当日玄関にて整理券を発行します)

お問い合わせ 市民温水プール ☎931-5277

