

健康はみんなの願い!



年に一度の健康チェックがあなたの健康を守ります(基本健診を受ける市民)

## 高血圧教室

高い血圧なぜわるい

全4回シリーズ 時間は午後1時30分～4時

11月18日(木)	「血圧とは何か」 血圧をはかってみよう	医師の話 個別相談
11月25日(木)	「塩分多いとなぜわるい」 おいしく食べるための工夫	
12月2日(木)	「高い血圧なぜわるい??」 食べくらべてみよう、のみくらべてみよう	
12月9日(木)	「運動しないとわるい??」 万歩計をつけて、実際歩いてみよう	

## 心臓病教室

全2回シリーズ 時間は午後1時30分～4時

12月10日(金)	講演「ストップザ心臓病」 ～たった一つの臓器を大切に～
12月14日(火)	栄養指導・生活指導

## 貧血教室

全2回シリーズ 時間は午後1時30分～4時

平成6年1月25日(火)	講演・栄養指導・調理実習など
2月1日(火)	

## お問い合わせは

福祉保健部健康管理課  
☎931-1111 (内線338・339)

向日市保健センター  
寺戸町東野辺31番地  
☎933-2666



いつもガンバって働いている私達のからだも、ときには故障することもあります。その故障がおこった時に「このくらいなら大丈夫」と軽く考えるのは危険ノ小さな異常の際には大きな病気が隠されていることもあります。特にがん・脳卒中・心臓病などの成人病は、自覚症状が現れた時にはもう手おくれということも少なくありません。健(検)診では、自分では気付かない病気を早期に発見し、早めに治療できる大きなチャンスです。

この機会に是非、健(検)診を受けましょう。

## 胃がん検診

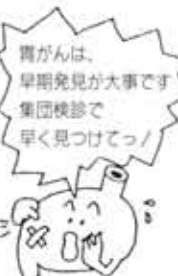
対象：40歳以上の市民

検診日：11月1日・2日・4～6日  
8日・9日の午前中

※胃がん検診は1日の定員が決まっています。定員になりしだい締め切ります。検診内容：検診車による胃部間接レントゲン撮影(バリウムを飲みます)

場所：保健センター

無料・事前に申込みが必要です(健康管理課・保健センターへ)



## 子宮がん検診

対象：30歳以上の女性

期間：平成6年2月末まで

場所：市発行の受診票にて各自府内の産婦人科指定医療機関で受診(健康管理課か保健センターで申込み受付中)

費用：自己負担分として500円が必要



## 基本健康診査(個別方式)

対象：40歳以上の市民

期間：10月末まで

健診方法：事前に申し込む必要はありません。直接・乙訓管内の指定医療機関で各自受診してください。

費用：無料



年に一度の健康チェック  
あなたはもう済まされまじったか!

## あなたの健康づくりのために

健診は成人病をはじめとする病気の早期発見し、現在の健康状態をチェックすることができ、とても大切なことです。

成人病の多くは、病状が悪化してからでないと自覚症状が出てきません。手に負えない健康づくりに関して一緒に学習してみませんか。

市では、高血圧教室をはじめ、心臓病教室・貧血教室などを、保健センターで次のとおり催します。正しい知識と実践をとおし健康づくりに関して一緒に学習してみませんか。

## 現代人の歩行量(1日の歩数)

サラリーマン	マイカー通勤 バス・電車通勤 ゴルフ(1ラウンド)	3,460歩 7,960歩 15,600歩
主婦	家事 ハイキング(尾瀬) 歩け歩け大会(25km)	5,320歩 31,500歩 40,800歩
小学生	室内遊び(雨) 戸外遊び(晴)	6,080歩 14,200歩

歩くのにルールはありません。こういった気楽さがウォーキングの良いところでもあるのです。むずかしく考える必要はありません。歩きたいときに、歩ける距離だけ歩けばいいのです。10月は体力づくり強調月間。あなたも歩くことを見つめ直し、もっと積極的に生活の中に取り入れてみませんか。

保健婦からの健康アドバイス  
ウォーキングをしよう  
「さあ運動しよう」となるとき、気をつけてほしいことがあります。それは運動不足を解消するには、息の切れるような運動でなければ効果がないと錯覚してしまうことです。運動不足といっても運動の強さが不足しているわけではなく、運動の量が不足しているのです。そこで、軽い運動で、長く続けることのできるものとしてウォーキングが注目されています。1キロメートル走っただけでへたばってしまう人でも、歩くのなら2〜3キロメートルと続けられるでしょう。よく1キロメートル走るのと1キロメートル歩くのではエネルギーの消費量が違うと思われるかもしれませんが、これは大きな間違い。歩いて走っても距離が同じなら、消費されるエネルギーは同じなのです。

「さあ運動しよう」となるとき、気をつけてほしいことがあります。それは運動不足を解消するには、息の切れるような運動でなければ効果がないと錯覚してしまうことです。運動不足といっても運動の強さが不足しているわけではなく、運動の量が不足しているのです。そこで、軽い運動で、長く続けることのできるものとしてウォーキングが注目されています。1キロメートル走っただけでへたばってしまう人でも、歩くのなら2〜3キロメートルと続けられるでしょう。よく1キロメートル走るのと1キロメートル歩くのではエネルギーの消費量が違うと思われるかもしれませんが、これは大きな間違い。歩いて走っても距離が同じなら、消費されるエネルギーは同じなのです。