

子宮頸がん検診を 受けましょう！

子宮がんとは、がんのできる場所によって頸がん（子宮の入り口）と子宮体がん（子宮の奥の方）に分かれます。「子宮体部」にできるがんのことをいいます。自覚症状がなくても定期的に検診を受けて、早期に発見することが大切です。

- 日時 5月31日（火）
 - 場所 七ヶ宿町活性化センター
 - 対象者 20歳以上の女性
 - 内容 問診、視診、超音波検査内診、膣鏡診、細胞診
 - 検診料 無料
- ※事前に申し込みをしなかった方も、当日の受診が可能ですので、ご連絡ください。



自分の体力に合わせて、各種運動教室へご参加ください

「運動習慣の定着」や「体力の維持」を目的として、下記教室を開催します。ご自分の体力に合わせてご参加ください。どれに参加したらいいかわからない方は、健康福祉課までご連絡ください。

教室名「リハクト」 ・運動の強さ／やさしめ 「運動に自信のない方」 「歩く力・ふんばる力をつけたい方」におすす	▶内 容 テレビゲームを活用した運動教室（主に足の筋力を鍛えます。） ▶開催日 5月18日（水）、25日（水） ▶場所および時間 湯原ふれあい館 ①午前9時30分～ ②10時15分～ 保健センター ①午後1時30分～ ▶申込 5月9日（月）までご連絡ください。 （担当者から一言） リハクトとは、大型テレビを使用し、様々なゲームに合わせて体を動かします。ゲームの要素を取り込むことで、楽しみながら続けられます。
---	--

教室名「よいトレ」 ・運動の強さ／適度に 「運動を始めてみたい方」 「柔軟性や筋肉を少しずつ向上させていきたい方」におすす	▶内 容 室内でストレッチや軽い有酸素運動や筋トレを行います。 ▶開催日 5月23日（月） ▶場所および時間 保健センター 午後1時30分～午後3時30分 ▶申込 初めての方はご連絡ください。 （担当者から一言） 運動を始めてみたい方におすすめしたい教室です。健康運動指導士が、正しい運動方法や楽しさを伝えます。
---	--

教室名「げんき塾」 ・運動の強さ／しっかり 「正しい歩き方で、しっかり汗を流したい方」 「参加者同士と交流したい方」におすす	▶内 容 町内をノルディックウォーキングで歩きます。 ▶開催日 5月30日（月） ▶集合および時間 保健センター 午後1時30分～午後3時30分 ▶持ち物 飲み物、帽子（専用のポールはレンタルあります。） ▶申込 不要 （担当者から一言） 毎月、いろいろなコースを歩いています。日頃から個人で歩かれている方の交流も兼ねていますので、楽しい雰囲気です。
--	---

教室名「スポメ（施設を利用した運動教室）」 ・運動の強さ／がっちり 「こうなりたい自分を描き、目標に向かって体力・筋力を高めたい方」におすす	▶内 容 白石市のスポーツクラブにて運動機器やプールを利用し、個々の目的に合わせて専門の先生が指導してくれます。 ▶開催日 5月17日～8月9日まで、月3回程度で計10回（いずれも火曜日） ▶場所および時間 スポーツメイト白石蔵王 午後12時～午後3時 ▶会 費 4000円 ▶申込 5月11日（水）までご連絡ください。（詳しい日程、送迎バス等のご案内をします。） （担当者から一言） 「メタボを改善」「筋肉アップ」など、具体的な目標をもって参加されています。運動した後の炭酸風呂や岩盤浴は、参加者の楽しみのひとつになっています。
---	--

5月31日は世界禁煙デー —あなたもチャレンジしてみませんか—

【町の喫煙状況】
喫煙習慣あり 七ヶ宿町 20・5%
宮城県 15・2% ※特定健診結果より

【たばこの影響】

たばこの煙の中でも健康への有害性が大きいのが、①タール②ニコチン③一酸化炭素です。主に、肺がん・心血管系の疾患・肺気腫などに大きな影響を及ぼします。

①タール

発がん性物質が多く含まれていると言われています。1日20本のたばこを吸う人は、1年でコップ1杯分のタールを体内に入れていくことになります。

②ニコチン

末梢血管の収縮、血圧の上昇、心拍数の増加を引き起こす物質です。血管が傷つき、LDLコレステロール（悪玉）を吸収しやすくなり、動脈硬化を引き起こします。

③一酸化炭素

体の中に取り込まれた一酸化炭素は血液の中のヘモグロビンと結びつくことで、慢性的な酸欠状態が起きます。また、HDLコレステロール（善玉）を減少させ、動脈硬化を促進します。

【禁煙しよう！と決めたら】

健康保険で禁煙指導を受けることができる医療機関（禁煙外来）への相談をおすすめします。精神力だけでは克服が難しいものです。専門医が禁煙できるようにサポートがありますので、相談しましょう。

【5月】保健センター事業のお知らせ

事業名	内 容	実施日	場 所	申 込
1	こころの相談	5月20日（金）	保健センター	必要
2	障がい者の地域活動	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～午後3時	保健センター	不要
6	母子手帳交付	随 時	保健センター	必要