

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

子育て情報

保健情報

くらしの情報館

定信紀行

白河かるた

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖



毎日忙しく、運動できる時間が少ない皆さん！健康な日々を過ごすため、通勤やちょっとした移動に自転車を取り入れ、効率的に運動しましょう。

《自転車が健康に良い理由》

自転車はジョギングなどと同じ有酸素運動で、脂肪燃焼や下半身の筋力増強、持久力向上などの効果があります。また、爽快感を得られるため、ストレス解消やメンタルの改善も期待できます。

移動手段として自転車を取り入れ、心身の機能に向上することが、結果として生活習慣病やロコモティブシンドローム^{*}の予防改善につながります。

脂肪燃焼
筋力増強
ストレス解消

生活習慣病の予防や改善
ロコモティブシンドロームによる寝たきりの予防

※ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力低下や関節の疾患、骨粗しょう症により要介護状態になってしまうこと。または、そのリスクが高い状態のこと。

《自転車による消費カロリー》

一般的な自転車の場合、次のような計算になります。

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times 4.0 \text{ (Mets)} \times \text{時間 (h)}$$

(参考：厚生労働省) ※Mets=運動強度の指数

(例) 体重50kgの人が30分間運転した場合
 $50 \text{ (kg)} \times 4.0 \text{ (Mets)} \times 0.5 \text{ (h)} = 100 \text{ (kcal)}$

こまめな水分補給と、十分な休息を心がけるワン！



子宮頸がん・骨粗しょう症検診（集団検診）

集団検診を希望する方は、中央保健センター窓口または電話（☎2112）、Webでお申し込みください。



- 対象 ▷子宮頸がん検診 前年度に市の集団・個別検診または妊婦健診で子宮頸がんの検診を受けていない20歳以上の女性
▷骨粗しょう症検診 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える女性
- 検診日・受付時間 ※定員になり次第締め切り

会場	検診日	受付時間
中央保健センター	9月29日(月)・10月8日(水)	①午前9時～11時 ②午後1時～2時
大信庁舎大ホール	10月17日(金)	午前9時～10時45分 ※午前のみ

※個別検診（子宮頸がん検診のみ）を希望する方は、実施医療機関に直接予約してください。なお、平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方に無料クーポン券を発行します。



子宮頸がん検診予防ワクチン接種

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、子宮頸がんの原因となるウイルスです。このウイルスによる感染の一部を防ぎ、子宮頸がんを予防するため、定期予防接種を受けることができます。

- 対象 平成21年4月2日～26年4月1日生まれの女子
- 接種期限 高校1年生相当年齢の年度末（3月31日）

接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
3日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
8日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
10日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
12日(金)		表郷保健センター	
17日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】 50ポイント 1回/月