

あなたの健康が大切な人への一番の贈り物…

巡回ドック受付中

健診でしか分からない体の異変があります。自分のために、そして、大切な人のために、年1回健診を受けましょう。

特定健診は、国民健康保険に加入していない方も受けられます。また、大腸がん検診無料クーポン券も利用できます。

※6月にゆめりあで健診を受けた方は対象外です。

申込み J Aピンネ本所管理部管理課 ☎76・2221

※保険証を手元に用意してお電話ください。

申込締切 10月31日(月)

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000

J Aピンネ本所管理部管理課 ☎76・2221

〒76-2221



検 診 日	11月28日(月)、29日(火)		
検 診 時 間	午前7時 ~ 午前9時		
会 場	総合健康福祉センター ゆめりあ		
検 診 名	対 象 者	料 金	
基本健診	若年者健診	30~39歳	1,000円
	特定健診	40~74歳の国民健康保険加入者	1,000円
	後期高齢者健診	75歳以上	500円
肺がん	30歳以上	500円	
胃がん		2,000円	
大腸がん		1,000円	
前立腺がん	50~64歳男性	1,000円	
	65歳以上男性	2,625円	
肝炎ウイルス	40歳以上で未検査者	500円	
	上記対象者のうち 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳	無料	
エキノコックス症	30歳以上(5年ごと)	300円	

日ごろの運動不足を解消しましょう

運動セミナー参加者募集

疲れない、太らない、ストレッチに負けない身体づくりの運動を楽しく行ってみましょう。

さあ、あなたも「自分に適した運動」を見つけてみませんか。

日時 11月18日(金)13時30分

場所 改善センター

対象者 18歳以上の町民

内容

○講話「無理せず楽しく！自分に合ったカラダづくり」

○運動「コリをほぐす運動」「足腰の筋力運動」「脂肪燃

焼の運動」

参加料 無料

締切 11月11日(金)

その他 動きやすい服装と履き慣れた靴、汗ふきタオル、飲み物を持参してください。

申込・問合せ 保健福祉課保健福祉グループ ☎72・2000



昨年のセミナーに参加された方の声

私、肩凝りがひどくて、いつも悩んでいました。首を回したり、肩を動かしたり、自分なりに運動して肩凝りを治そうとしていました。でも、なかなか良くならず、苦痛でした。

ところが、このセミナーに参加したところ、運動の内容が良かったのでしょいか、肩の凝りが取れて、うそのように楽になりました。

続けられる運動のコツ③ スロージョギング

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ

☎72・2000

ここがコツ！

歩幅を小さく。音を小さく。

おしゃべりできる速さがちょうどイイ！

通常のジョギングよりもさらに遅く、歩くのと同じようなペースで走るスロージョギング。運動が苦手な人でも、まったく走ったことがない人でも気軽にでき、すぐに楽しく走れるようになります。しかも、心肺機能の向上や肥満改善だけでなく、脳の機能も高まるなど、さまざまな効果が期待できます。

スロージョギングの走り方のポイント

- ① 走る時は背すじを伸ばし、アゴを上げ気味にする。
- ② つま先立ちで、やや前傾姿勢になるように心がける。
- ③ 足が地面についても蹴り上げず、そのまま置く感覚で。
- ④ 笑顔を心がけ、夫婦や友達同士でおしゃべりをしながら楽しく行う。
- ⑤ きつくなったら歩いて息を落ち着かせる。
- ⑥ 目標時間は1日30分、もしくは10分×3セット。
- ⑦ 走り終わりには、足の付け根と両足のストレッチで整える。



スロージョギングの特徴と効果

ゆっくりの速さで、高い消費カロリー

時速4～5キロの速度から始めてみましょう。ぶらぶら歩きは時速4キロ程度。走りながら話し続けられる速さで、ウォーキングの速さとほぼ同じです。

ウォーキングと一緒にでは？と思われがちですが、消費カロリーはスロージョギングの方が1.6倍も高くなります。

足の運び方が骨を強くする

ウォーキングでは、常に両足のどこかの部分が地面に着いていますが、ジョギングでは両方の足が地面から離れている瞬間があります。

そのため、着地の瞬間の衝撃がウォーキングに比べて高くなり、筋力の向上や骨を太くするのに役立ちます。

疲労物質がたまらず、疲れにくい体へ

運動の疲れは、体内の酸素の運搬が消費に追いつかなくなり、筋肉に疲労物質がたまるのが原因です。スロージョギングのペースは、体内に疲労物質が発生し出すギリギリの運動強度のため、疲れを感じることはありません。むしろ、だんだん疲れにくい体になっていきます。

脳までいきいき活性化

高度な判断力や記憶に関わる部分の脳が活発化し、脳の機能が活性化することがわかっています。

注意

足腰に痛みや不安のある方は、無理をせず、体調に合わせて行いましょう。

これからの季節は、美しい景色の移り変わりもゆっくりと味わうことができます。皆さんも始めてみてはいかがでしょうか。