

# こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## からだづくりとウォーキング教室のご案内

運動だけではなく栄養についてもより学べるようにパワーアップしたからだづくりとウォーキング教室を実施します。

1年間楽しく学び、日々実践しながら健康なからだを目指しませんか？

	日程	場所	テーマ
令和7年	5月20日(火)	総合福祉センター	筋肉の維持向上に向けて (タンパク質) 動き方の基本
	6月10日(火)	総合福祉センター	筋肉の維持向上に向けて (ミネラル) レベルに合わせた動き方
	7月 8日(火)	総合福祉センター	調理実習 (夏の食事) ※ 夏の運動について
	8月19日(火)	総合福祉センター	柔軟性について (筋肉、関節)
	9月16日(火)	総合福祉センター	柔軟性について (全身の動き)
	10月21日(火)	B&G海洋センター	外歩き (柔軟性)
	11月18日(火)	総合福祉センター	調理実習 (食物繊維・ビタミン) ※ 冬の運動について
	12月16日(火)	B&G海洋センター	サーキットトレーニング
令和8年	1月20日(火)	総合福祉センター	調理実習 (正月明け料理) ※ 脂肪燃焼について
	2月17日(火)	総合福祉センター	体力について
	3月17日(火)	総合福祉センター	まとめ

【時間】 午後1時30分～3時45分

※調理実習を行う日程は10時半開始(7月8日・11月18日・1月20日)

【対象】 町内在住の75歳以下の方

【定員】 30名

【講師】 小澤 真弓 先生(管理栄養士)

新井 恵子 先生(健康運動士)

【注意点】 参加には申し込みが必要です。調理実習は希望者のみです。

【申込み】 保健センターへ電話

# 健康メッセージ

問合せ 保険健康課(健康診断・人間ドック) ☎0495-77-2113 FAX 0495-77-2117

保健センター(がん検診) ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

まもなく今年度の健(検)診が始まります。がん検診・特定健診の申し込みもまだ間に合います。健(検)診のスタートダッシュを切りましょう。

## 神川町の死因第1位はがん(悪性新生物)



### 神川町死因別死亡割合 TOP5

1位 がん(悪性新生物)

2位 心疾患

3位 肺炎

4位 老衰

5位 脳血管疾患



【埼玉県健康寿命算出ソフト 「健寿君」(2022)より】

## どうすれば予防できるの？ がん予防につながる6つのポイント

がんの原因はひとつだけではなく、いくつかの要因が重なって起こるといわれています。その中でも、生活習慣や環境とは深いつながりがあるとされ、毎日の暮らしを少し見直すことでがん予防への第一歩になります。



### 1 禁煙

たばこは吸わない！  
他人のたばこの煙も避ける！



### 2 節酒

飲酒量を減らすほど、がんのリスクは低くなります。



### 3 食生活の見直し

野菜を1日350gとりましょう。  
熱い飲食物は冷ましてから！



### 4 からだを動かす

歩行と同等程度の身体活動を  
1日60分以上取り入れよう。



### 5 適正体重

太りすぎ、痩せすぎに注意！



### 6 感染症

肝炎ウイルスやピロリ菌の感染を  
調べましょう。

## がんを早期発見するためには？

がんは、町で実施しているがん検診や健康診断で早期発見が可能です。がん死因部位第2位の肺がんの検診が町で受けられるのは、6月16日(月)～21日(土)、7月15日(火)～18日(金)、11月10日(月)～12日(水)です。このチャンスを逃さず受診しましょう。

また、人間ドックでも腫瘍マーカー検査(血液検査)、エコー、CTなどの検査をオプションで受けることができます。

## がん死因の部位別割合 TOP3

第1位

胃/肝臓

第2位

気管・気管支  
および肺

第3位

すい臓

保健センター調べ(2023年度)

## 「要精密検査」を見逃さないで！

精密検査が必要と判断されても未受診の方がいます。「精密検査＝治療のスタートライン」です。結果に「要精密検査」とあった方は、できるだけ早く受診しましょう。