

「新居浜 KENPOS」健康づくりエピソード

健康政策課 ☎ 65-1522

「新居浜 KENPOS」健康づくりエピソードに、利用者の皆さんからの 69 件ものご応募ありがとうございました。厳正なる審査の結果、3月17日に最優秀賞および優秀賞の計4人に表彰を行いました。



最優秀賞 加藤千代子さん (写真右下)

優秀賞 河端加代子さん、高橋美貴さん、
高橋昂平さん (写真上段左から)



最優秀賞エピソード

長年農作業に従事していた私は、農作業と運動には大きな違いは無いという考えが私の身体をつくった基となっていました。

ところが2～3年前よりスーパーで買い物をしていた時、無意識に買い物カートにもたれ利用していた事、普通に歩いていたつもりが前かがみになって歩いていた事、それで筋肉が落ちている事を自覚し、運動と労働は違う事にも身をもって実感しました。そのような折、昨年新居浜 KENPOS の事を知り、実行にはなかなか移す事が出来ない私でしたが、とにかく挑戦してみました。KENPOS では他の人の頑張っている様子がわかり励みになりました。

少量で軽い買い物は自動車の利用を控えて歩く事、友人との食事会も近距離なら歩いて行く事、じっとテ

レビを見る時間があるなら、こまめに歩く事を心がけました。すると効果が出て来たのです。

始めて6カ月経ちましたが、睡眠に関しては途中で目覚めることがほとんど無くなり、ぐっすり眠る事が出来ています。起床時の体のだるさや疲れは残っていません。カートにもたれる事も無くなり、背筋もピンと張って歩いています。そして、とにかく食事がおいしいです。もちろん食べすぎには注意をしています。私が考えた以上の効果を得られ毎日元気に過ごせています。

これからは KENPOS の事を多くの人に知ってもらえる様に、機会あるごとに知人にも呼びかけたいと思っています。

加藤千代子

元気もりもり教室利用者募集！

地域包括支援センター ☎ 65-1245

元気もりもり教室では、仲間と一緒に運動をしたり、栄養バランスのよい食事やお口の健康、認知症予防などについて学んだりします。参加者同士の交流で仲間もできます。一緒に健康長寿を目指しませんか？ 希望する人は地域包括支援センターか各委託事業者へ申し込みください。



地区	時期	会場	申込締切	委託事業者
川西	6月25日～9月24日 毎週(火) 9:45～11:45	市総合福祉センター 事前説明会 6月4日(火)	5月20日(月)	株式会社東京ネバーランドえひめ ☎ 31-5078
川東	8月1日～10月31日 毎週(木) 13:30～15:30	高津公民館 事前説明会 7月4日(木)	6月19日(水)	愛媛医療生活協同組合 ☎ 36-3671
上部西	9月4日～12月18日 毎週(水) 13:30～15:30	大生院公民館 事前説明会 8月7日(水)	7月23日(火)	新居浜医療福祉生活協同組合 ☎ 40-5510
上部東	10月1日～12月17日 毎週(火) 13:30～15:30	泉川公民館 事前説明会 9月3日(火)	8月13日(火)	社会福祉法人ふたば会 ☎ 47-4541

※益・地方祭などで休みの日あり／定員：各25人（申込多数の場合は抽選）／送迎が必要な人は、お問い合わせください。

受けよう！がん検診



◀ 健診カレンダー



◀ WEB 予約

がんは日本人の死亡原因の1位です。現代においては、2人に1人がかかり、3人に1人が死亡しています。がんはかなり進行した段階で初めて症状が出る場合が多く、早期がんでは症状が出るのがほ

とんどないため、検診で早期発見することが大切です。また、早期に治療すれば、9割が完治するといわれています。

新居浜市の令和3年度がん検診で「がん」が見つかっています！

胃がん 5人

(うち、早期がんが5人)

- ・症状：胃痛、胃部不快感、胸やけ、吐き気など

肺がん 1人

(うち、早期がんが0人)

- ・男女合わせてがん死亡率トップ
- ・症状：咳や痰が多い、血痰、息切れ、胸痛

大腸がん 12人

(うち、早期がんが7人)

- ・女性のがん死亡率トップ
- ・症状：血便、下痢と便秘を繰り返す、残便感、腹部膨満感など

乳がん 13人

(うち、早期がんが7人)

- ・家族で乳がんにかかった人がいる、初潮が早く閉経が遅い人、初産年齢が遅いまたは出産経験がない人は特に注意が必要

子宮頸がん 2人

(うち、早期がんが0人)

- ・若い世代に目立つがん(罹患数は、20代後半から増え40代がピーク)

前立腺がん 7人

(うち、早期がんが6人)

- ・50代から徐々に増加し、年々増加傾向。
- ・初期段階では自覚症状はないが、進行すると尿が出にくい

5月31日は「世界禁煙デー」

～自分のために。家族のために。

たばこ、やめませんか？～

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく、他者のたばこの煙を吸う受動喫煙にさらされている人にも影響をもたらしています。加熱式・電子式たばこでも喫煙者への健康被害は紙巻たばこと同様です。

また、妊娠中の女性が喫煙すると本人のみでなくお腹の中にいる赤ちゃんにまで影響を及ぼしますので注意しましょう。

<健康被害の例>

- ・不妊 ・低出生体重児の出産や早産
- ・呼吸器、心疾患
- ・肺がんや咽頭がんなどの全身がん

愛媛県内の禁煙外来のある医療機関の詳細はこちら▶



熱中症に注意しましょう！

熱中症は、屋外だけでなく室内でも発症し、重症化すると死亡することもあります。規則正しい生活をし、体調の変化に気を付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。のどが乾く前にこまめな水分補給(目安：1.5L/日)をしましょう。

★都道府県ごとに発表される「熱中症警戒アラート」を活用しましょう。便利なLINE・メール登録がおすすめです。スポーツ関連サークルなどの活動の場でも、ご活用ください。アラート発表時は、外での運動を避けて涼しい室内で過ごしましょう。

熱中症警戒アラートの確認やLINE登録の詳細はこちら▶



その他の健康づくり情報はHPで！



高齢者肺炎球菌



風疹抗体検査



人間ドック



こころの相談

問い合わせは、保健センター ☎ 35-1070