

健康づくり市民講座「やっぱりスゴイ！ラジオ体操～第2弾～」

ラジオ体操のすごさ、ご存知ですか？NHKテレビ体操アドバイザー指導の下、今話題のラジオ体操の実技を行います。この機会に、ラジオ体操の素晴らしさをぜひ体感してください。

とき 11月20日(水)
午後5時30分～7時30分

ところ 市総合体育館
メインアリーナ

講師



青山 俊彦 氏 (あおやま としひこ)

プロフィール

昭和11年三重県に生まれる。昭和34年日本体育大学体育学部卒業。同年より日本体育大学の助手を務める。昭和35年デンマーク、ノルウェー、スウェーデン、ドイツの体育大学に留学。昭和46年NHKテレビ・ラジオ体操指導者に就任。平成11年まで出演放送を続ける。昭和56年日本体育大学教授に就任。平成3年辞任。現在、東京都ラジオ体操連盟常任相談役、NHKテレビ体操アドバイザー、みんなの体操検討懇談会委員、全国ラジオ体操連盟副理事長、NPO法人全国ラジオ体操連盟副理事長、ラジオ体操の指導・普及推進に全国各地を回っている。

アシスタント



小野 梨沙 氏 (おの りさ)

プロフィール

(略歴) 昭和57年12月20日生まれ 埼玉県出身。平成13年日本女子体育大学 運動科学科 スポーツ科学専攻入学。平成15年NHKテレビ体操出演。平成17年日本女子体育大学卒業。平成25年3月テレビ体操引退。現在、ラジオ体操の指導・普及推進に全国各地を回っている。(略歴-補足) 大学卒業まで新体操部に所属、現在はラジオ体操の指導・普及推進に全国各地を回る傍ら、個人や企業向けにパーソナルでのダイエット・ボディメイク指導、トレーニング指導を行っている。

- その他 運動できる服装で、飲み物・上履きを持参してください。
- 申込方法 11月19日(火)までに、電話でお申し込みください。
- 問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

information

RSウイルス感染症の感染防止対策

RSウイルス感染症は、例年冬期にピークが見られ、夏期は報告数が少ない状態が続いていましたが、2011年以降は全国的に7月頃から増加傾向が見られています。特に乳児期早期(生後数週間～数カ月間)は、重篤な症状を引き起こすことがありますので、注意が必要です。

▶▶▶ 感染経路、症状など

感染者の咳などによる飛沫や、呼吸器からの分泌物(鼻汁、痰など)に汚染された手や物を介した直接的・間接的な接触で感染する急性呼吸器疾患です。麻疹や結核のような空気感染はありません。風邪に似た症状で、多くの場合軽症で治りますが、感染力は強く、1歳未満の乳児や先天性心疾患・慢性肺疾患などを持つ小児の場合は、重症化する恐れがあるため、早めの受診や感染予防に心掛けてください。

▶▶▶ 対策のポイント

RSウイルス感染症にはワクチンがなく、治療は対症療法となりますので予防が大切です。咳などの呼吸器症状を認める年長児や成人は、可能な限り0歳児と1歳児との接触を避けることが乳幼児の発症予防につながります。

保育所や幼稚園などでは・・・手指衛生の徹底や、咳などの症状がある場合は無理をさせない、マスクを着用するなど咳エチケットに努め、感染を拡大させないようにしましょう。

家庭では・・・外出後には、うがいや手洗いをしましょう。症状がある人とは密接な接触を避け、タオルの共用はやめましょう。

市健康増進教室

- 日時 11月25日(月)
午後6時～8時30分
(受付:午後6時～50分)
- 会場 船引保健センター
- 内容
 - ☆体験コーナー
 - ①健康チェック(血圧・BMI測定など)
 - ②健康相談
 - ③試食コーナー「美味しくてバランスよし！
カロリー控えめ健康料理」
 - ※各種コーナーを利用される方は、
午後6時30分までにお越しください。
また、健康相談を希望される方は、健診結果を持参してください。
 - ☆講演(午後7時～8時30分)
演題「糖尿病を予防しよう！」
～今からできる！血糖値改善術～
講師：太田西ノ内病院 田村 明 医師
- 申込方法 11月21日(木)までに、
電話でお申し込みください。
- 問・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

あなたの血糖値は大丈夫？！ 急速に増えている糖尿病！

糖尿病は、急速に増加してきた生活習慣病の一つです。国民の4人に1人以上が、糖尿病かその予備軍であることが分かっています。そして、糖尿病が疑われる人の約4割はほとんど治療を受けたことがありません。

昨年度市特定健診の結果からも、『血糖』の項目で「要指導者」「要医療」となる方の割合が約6割と高い現状です。

糖尿病となり、高血糖状態が長く続くと、血管が痛んだり神経の働きに障害が生じて、全身にさまざまな合併症(心疾患や腎疾患など)を引き起こします。皆さんの血糖値はいかがでしたか？早めの対策で糖尿病を予防しましょう。

「子どもの健康と環境に関する全国調査 (エコチル調査)」にご協力を



子どもたちのぜんそくやアトピー性皮膚炎の原因の一つに、環境化学物質(生活環境の中にある物質)があると考えられています。

環境省ではその原因を明らかにし、病気の予防や子どもたちが健やかに育つための環境整備に役立てるため、全国10万人の妊婦さんを対象にお子さんが13歳になるまで参加いただく調査を平成23年1月から開始しています。

福島県では、エコチル調査福島ユニットセンター(福島県立医科大学内)が県内の全市町村を対象に実施しています。エコチル調査の参加登録は平成26年3月末までです。

- 対象者 福島県内に住民登録があり、今後も日本国内にお住まいの予定で、協力医療機関で出産予定の妊婦さんとその赤ちゃん、お父さん
- 調査内容 お母さん…質問票調査のほか、血液・尿・毛髪・母乳を採取
お子さん…質問票調査のほか、出生時にへその緒(さい帯)の血液・
入院中に行う先天代謝異常検査と一緒に数滴の血液・毛髪を採取
お父さん…質問票調査、血液採取

問 エコチル調査福島ユニットセンター専用フリーダイヤル
☎0120-327-735 (平日9:00～17:00)
<福島県立医科大学 エコチルふくしま ホームページ>
<http://www.ecochil-fukushima.jp/>

