特定健診を受診しましょう！

年に一度の特定健診を受けていますか？ 特定健診はメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診で、自覚症状がない段階で起こるからだの変化をいち早く見つけます。健康を守るための大切な健診ですので、毎年１回必ず受診して健康づくりに役立てましょう。
問合せ　健康推進課成人保健係☎042・497・2076

健康診査を受診して、１年間の健康づくりのサイクルを確立しましょう

健康診査受診
６月から順次受診券などの案内をお送りしています。
お手元に届きましたら期日までに健診をお受けください。

健診結果のチェック 過去の結果と比較
基準値を超える項目はありませんでしたか？
超えていない場合でも過去の結果と比較し、より詳しい現状を把握しましょう。

健康づくりの実践と継続 翌年も健康診査受診
それぞれに合った出来る範囲の取り組みを継続し、健診を受診して日ごろの健康づくりの成果を確認しましょう。

健診のあとは、健康チャレンジ・健康ワンポイント

健康チャレンジは清瀬市が行う特定保健指導です。健診の結果、高めの数値があった場合でも生活習慣の改善により、生活習慣病の発症を抑制できます。保健師や管理栄養士と一緒に６か月間のプログラムを作成し、自身のペースで取り組みましょう。また、健康ワンポイントは血管年齢や骨密度、ロコモチェック、塩分チェックなど、簡単な測定と併せて健診後の相談ができます。

今年は「休養」に注目し、睡眠と生活習慣病との関係について、情報発信やストレスチェックの実施などに取り組みます。健診を受けたままにせず、健診後の結果をチェックし、再検査や治療が必要な場合は、適切な医療を受けながら、毎日の健康づくりを実践しましょう！

今年は、「休養」に注目！ ～適切な睡眠の取り方～

駅前図書館の空調設備の故障によりご不便をおかけしています

駅前図書館の空調設備が、故障により停止しており、復旧までしばらく時間がかかる見込みです。日によっては館内の温度が高い状態となり、ご迷惑をおかけいたします。

ご来館の皆さまには水分補給を行っていただくなど、体調に十分お気をつけてご利用いただきますようお願いいたします。

ご不便とご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。
問合せ　中央図書館☎042・493・4326

９月19日㈫はびん・かんの収集を行います

９月19日㈫は前日が祝日ですが、びん・かんの収集は予定どおり行ないます。
収集日　９月19日㈫
収集地区　下宿・旭が丘・中里四～六丁目
収集品目　びん・かん
問合せ　ごみ減量推進課☎042・493・3750

ノルディック・ウォーキングをはじめませんか？

ノルディック・ウォーキングは、２本のポールを使うことで全身の約90％の筋肉を刺激し、一般的なウォーキングと比べ、エネルギー消費量が約20％も増加すると言われています。また、下半身への負担も軽減でき、エクササイズの効率が非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。
対象　市内在住の18歳以上の方。各回先着30人
場所　国立看護大学校及び近隣周辺ほか
日時　１回目＝10月23日㈪「リズムに慣れよう」、２回目＝11月６日㈪「フォームを覚えよう・セルフコントロール」、３回目＝11月20日㈪「おすすめコースを歩こう」いずれも午後３時～４時30分（受け付けは午後２時30分）
講師　日本ノルディックウォーキング協会講師（スタッフとして国立看護大学校学生が参加予定）
持ち物　ノルディックウォーク用ポール（お持ちでない場合は無料で貸し出し）、飲み物など
※動きやすい服装でご参加ください。健幸ポイント事業対象プログラムです。
申込み・問合せ　健康推進課成人保健係☎042・497・2076へ

ノルディックウォーキング（イメージ）
画像提供：日本ノルディックウォーキング協会

魚森さんをさがせ！ 市民まつり会場で実施 行方不明等高齢者捜索訓練

きよせ市民まつりで「魚森さん」が行方不明になったと仮定して、捜索訓練を行います。

◆魚森さんをさがせ！

午後２時から配布する魚森さんの特徴が書かれた「みつかる・かえるチラシ」を受け取って捜索開始です。通報の方法や高齢者への声掛け・手助けの訓練となります。

「魚森さん」を見つけたら、ふれあい交番へ誘導してください。ふれあい交番で参加賞引換券をお渡しします。
日時　10月15日㈰午後２時～３時
場所　きよせ市民まつり会場
※参加賞あり。感想大会を午後３時10分から生涯学習センターで行います。

◆ボランティア募集

訓練にご協力いただけるボランティアを募集しています。
①行方不明等高齢者役「魚森さん」を演じる役者（男女とも）
②訓練の参加呼びかけチラシを配布してくださる協力者
③設営や反省会などの運営協力者
申込み・問合せ　地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎042・497・2082へ

昨年の訓練の様子

募集 胃・大腸がん検診受診者（追加募集）

バリウムによる胃エックス線撮影と便潜血反応検査（検便）を行います。
対象　市に住民登録のある35歳以上（昭和58年３月31日以前生まれ）の方。応募者多数の場合は抽選。結果は10月中旬に郵送予定
実施日　11月27日㈪・28日㈫・29日㈬、12月15日㈮・18日㈪いずれも午前のみ。大腸がん検査のみ12月17日㈰も実施します（胃がん検診は行いません）
場所　健康センター
費用　胃がん検診＝千円、大腸がん検診＝500円（免除制度あり。胃がん検診・大腸がん検診ともに60歳以上の方は無料。また、世帯全員が住民税非課税・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象者はその証明書を提出すれば無料）
申込み　９月１日から20日（消印有効）までに直接窓口、電子申請、またははがきに住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号・希望する検診の種類（「胃のみ」「大腸のみ」「胃と大腸両方」のいずれか）・検診希望日（上記実施日から第１・第２・第３希望日）を記入し、〒204―8511清瀬市健康センター健康推進課「胃・大腸がん検診申込み」へ
問合せ　健康推進課健康推進係☎042・497・2075

「赤ちゃんのチカラプロジェクト」に参加できる赤ちゃん親子を募集（二学期）

市では、NPO法人ウイズアイ、NPO法人子育てネットワーク・ピッコロの協力のもと、「命の大切さ」を学ぶ授業「赤ちゃんのチカラプロジェクト」を、市内の小・中学校において実施しています。

小学校高学年と中学３年生の授業に、子どもと一緒に参加していただける方を募集します。
対象　実施月に首がすわっていて、歩く前までの子どもとその親
日程・場所　左表参照
申込み・問合せ　小学校はNPO法人ウイズアイ☎042・452・9765、中学校は実施日の１週間前までにNPO法人子育てネットワーク・ピッコロ☎042・444・4533へ

場所	日程
六小	９月20日㈬
清小	10月11日㈬
十小	10月17日㈫
八小	10月19日㈭
四小	10月24日㈫
三小	10月30日㈪
清明小	11月10日㈮
四中	９月12日㈫・13日㈬