

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

子育て

保健

情報館

風月の芸術祭
in白河

高齢者
あったか広場

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

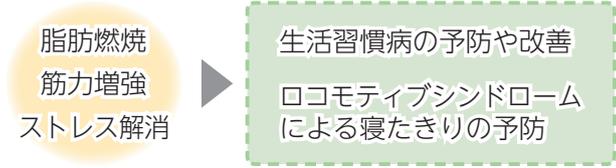


毎日忙しく、運動できる時間が少ない社会人の皆さん！日々を健康に過ごすため、通勤などに自転車を取り入れ、効率的に運動してみませんか。

《自転車が健康に良い理由》

自転車はジョギングなどと同じ有酸素運動で、脂肪燃焼や下半身の筋力増強、持久力向上などの効果があります。また、爽快感を得られるため、ストレス解消やメンタルの改善も期待できます。

移動手段として自転車を取り入れ、結果として心身の機能が向上することが、生活習慣病やロコモティブシンドローム^{*}の予防改善につながります。



※ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力低下や関節の疾患、骨粗しょう症により要介護状態になってしまうこと。または、そのリスクが高い状態のこと。

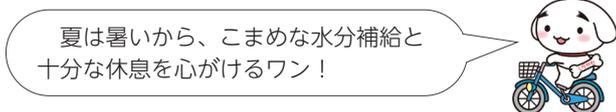
《自転車による消費カロリー》

一般的な自転車の場合、次のような計算になります。

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times 6.8 \text{ (Mets)} \times \text{時間 (h)}$$

(参考：厚生労働省) ※Mets＝運動強度の指数

(例) 体重50kgの人が30分間運転した場合
 $50 \text{ (kg)} \times 6.8 \text{ (Mets)} \times 0.5 \text{ (h)} = 170 \text{ (kcal)}$



子宮頸がん・骨粗しょう症検診（集団検診）

集団検診を希望する方は、中央保健センター窓口または電話（☎2112）、Webでお申し込みください。



- 対象 ▷子宮頸がん検診 前年度に市の集団・個別検診または妊婦健診で子宮頸がんの検診を受けていない20歳以上の女性
▷骨粗しょう症検診 今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性
- 検診日・受付時間 ※定員になり次第締め切り

会場	検診日	受付時間
中央保健センター	9月25日(水)・27日(金)	①午前9時～11時 ②午後1時～2時
大信庁舎大ホール	10月17日(木)	午前9時～10時45分 ※午前のみ

※個別検診（子宮頸がん検診のみ）を希望する方は、実施医療機関に直接予約してください。

なお、平成15年4月2日～16年4月1日生まれの方に無料クーポン券を発行します。



新型コロナワクチン接種

本年度からは季節性インフルエンザの予防接種と同じ「定期接種」となり、接種費用の自己負担が発生します。接種開始時期や費用などの詳細が決まり次第、保健センターだよりなどでお知らせします。

- 対象 次のいずれかに当てはまる市民の方
 ①接種当日の年齢が65歳以上
 ②接種当日の年齢が60～64歳で「心臓、腎臓、呼吸器の機能障がい」または「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい」がある
 （障がいの程度が身体障がい者手帳1級に相当）

9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
2日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
4日(水)		大信保健センター	40歳以上
11日(水)	9:30～	東保健センター	
20日(金)		表郷保健センター	
25日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】 50ポイント 1回/月