



横手市

まめまめ情報

平成29年
夏号

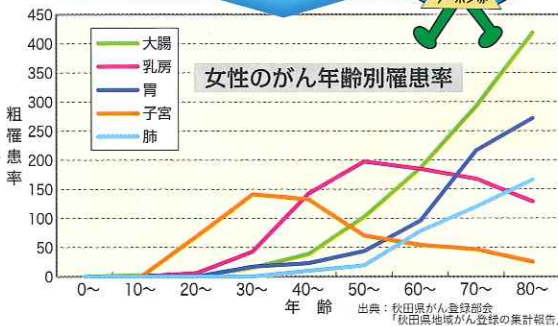
横手市ウオーキングマスコット てくてくん

●発行●平成29年7月1日

子宮頸がん・乳がん 検診を受けましょう



子宮頸がんは30代、乳がんは40代の
若い世代がかかりやすいので
ぜひ検診を受けましょう!!



平成29年度の子宮頸がん・乳がん検診無料対象者

	子宮頸がん検診	乳がん検診
無料対象者	21歳 平成8年4月2日～ 平成9年4月1日生	41歳 昭和51年4月2日～ 昭和52年4月1日生
対象外	31,32,33,34,35歳 昭和57年4月2日～ 昭和62年4月1日生	42,43,44,45歳 昭和47年4月2日～ 昭和51年4月1日生

※婦人科超音波検診は有料です。

●お問い合わせ● 健康づくり係 ☎33-9600
最寄りの市民サービス課(裏面参照)

熱中症に 注意しましょう!

熱中症の発生は7～8月がピーク!

こんな症状が出たら
熱中症かも

- めまい・立ちくらみ
- 軽い頭痛・吐き気
- 大量の発汗
- 足がつる・こむらがり

熱中症の予防方法

水分・塩分補給

のどの渴きを感じなくても、こまめに冷たい水やむぎ茶など、水分をとりましょう。

体温調整

保冷剤・氷・冷たいタオルなどを利用し、からだを冷やしましょう。

室内環境

室温が上がりにくいように、エアコンや扇風機などを使った室温調節をしましょう。

外出時の注意

日傘や帽子の着用。日陰の利用とこまめな休憩。通気性の良い、吸湿・速乾性の衣服を着用しましょう。

もし熱中症にかかってしまったら!! 熱中症の応急手当

- ◆涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に摂らせる。

重症になると...

- ◆立てない ◆ケイレン
- ◆会話や反応がおかしい

このような症状が出たら迷わず

救急車 を呼んで
ください!!

●お問い合わせ● 横手市消防本部警防課救急担当 ☎32-1247



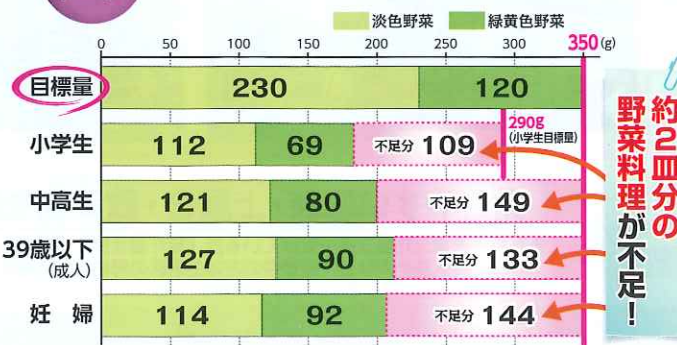
横手市の皆さん

野菜

食べていますか!?

横手市のデータ

若い世代の1日の野菜摂取量と不足状況について



目標 350g 以上
= 1皿以上
(1皿=約70g)

野菜摂取の効果は...

- ★生活習慣病予防
- ★低カロリーで肥満防止
- ★ビタミン・ミネラルが豊富!
→消化・代謝がよくなる!

野菜不足度チェック!

- ① 温野菜や新鮮な生野菜を食べることが少ない
- ② 外食が多く、肉中心のメニューが多い
- ③ 朝食をとっていない
- ④ 便秘がちである
- ⑤ 一品料理が多い
- ⑥ 間食が多く、おかずを残しがちだ

判定 チェックが3~6個の人⇒野菜が不足しています

おいしい横手産
旬の野菜をたくさん食べてね!

●お問い合わせ● 栄養支援係 ☎35-2185

野菜をたくさん 食べるには...

- ◆加熱料理でカサを減らし、具たくさんのみそ汁やスープにする
- ◆お昼コンビニ弁当のとき⇒サラダや野菜ジュースをプラス
- ◆外食が多い人⇒野菜が入った定食メニューを選ぶ

夏野菜のきゅうりやトマトはそのまま丸かじりしてもOK!

～野菜を食べて、強いカラダをつくらう!～

夕暮れトレーニングタイム

現在、西部・南部トレーニングセンターでは
夕方以降も開館しています！
お仕事帰りや家事のあとに気持ちいい汗をかきませんか？



	西部トレーニングセンター ☎ 26-2631	南部トレーニングセンター ☎ 44-3211
場所	大森町字菅生田245-34 南部シルバーエリア内 ※出入口はエリア正面玄関になります	十文字町植田字一ト市330 十文字西地区交流センター内 至雄物川町 至平鹿町 至羽後町 至湯沢市 至湯沢市
実施日	5月～10月	
	毎週火曜日 ※8月15日は休館日	毎週木曜日
実施時間	18:00～21:00	
利用料	200円(2時間以内)	

実施日カレンダー

■ 西部実施日 ■ 南部実施日

7月							8月							9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
23 30	24 31	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				



トレーニングセンターではこんな体操ができます

トレッドミルやエアロバイクを使った有酸素運動



このほか、バランスボール、ストレッチマットなどのトレーニング用具も使用できます

筋力トレーニングマシン

動きやすい服装・上履き・飲み物を持っておいでください

※高校生未満、介護支援を受けている方(要介護状態)、妊娠されている方はご利用できません。また、病気やケガなどで療養中の方は主治医の同意書が必要な場合があります。



お問い合わせ先

● 健康福祉部 健康推進課(横手保健センター)

健康づくり係 ☎ 33-9600 栄養支援係 ☎ 35-2185 健康の駅係 ☎ 35-2127

● <増田地域> 増田市民サービス課 ☎ 45-5514

● <平鹿地域> 平鹿町ゆとり館 ☎ 24-0007

● <雄物川地域> 雄物川市民サービス課 ☎ 22-2157

● <大森地域> 高齢者等保健福祉センター ☎ 26-4030

● <十文字地域> 十文字市民サービス課 ☎ 42-5114

● <山内地域> 山内市民サービス課 ☎ 53-2933

● <大雄地域> 大雄市民サービス課 ☎ 52-3905