

健康がいちばん

羽村市健康づくり推進員だより No.19 平成24年6月

■新しい健康づくり推進員紹介

■仲間で健康づくりに取り組んでみる

■ゼツタイお得！特定健診がはじまる

■「2人に1人はがんの時代」に克つ

■これからの健康イベント



新しい健康づくり推進員紹介

4月10日、羽村市健康づくり推進員の委嘱式と第1回会議を保健センターで開催しました。

この日、市長から委嘱状を交付された推進員は59人、最初のうちは緊張の面持ちでしたが、推進員の役割や今後のスケジュールなどを話し合うころにはなごやかな雰囲気になっていました。

健康づくり推進員とは

健康づくり推進員は、地域の実情に合わせたきめ細かな健康づくりの実践と啓発活動を行うため、平成6年に設けられた制度です。

町内会・自治会など地域、商工会や農業団体などの職域から選出され、それぞれの選出母体を拠点に次の活動に取り組みます。

①地域や職域における健康づくり活動の推進

②市の保健衛生事業や体育事業への協力と提言



③健康づくりに関する各種研修会への参加

④その他市民の健康づくりに必要な活動

いまでも、「はむら健康の日」や「健康フェア」の企画運営、日本古来の食材を生かした健康レシピの開発普及、市内ウォーキングマップの作成などに取り組んできました。

新しい推進員の任期は2年、どうぞよろしく願います。

【町内会・自治会選出】

敬称略（任期：各選出区分とも平成24年4月1日～平成26年3月31日）

町内会・自治会名	氏名	町内会・自治会名	氏名	町内会・自治会名	氏名
川崎東	上村 恵子	東第二	小山 祐子	田ノ上第一	中野八重子
	町田 美絵		小松優美子	田ノ上第二	小幡智恵子
川崎西	宮下 弘美	清流	梅山 政尚	田ノ上第三	吉川 律子
	澤本 栄子	緑ヶ丘第一	松本 洋祐		松田 達夫
上水通り	田中 和子	緑ヶ丘第二	石原 紀治	旭ヶ丘	船木フジ子
	高橋 律子	緑ヶ丘第三丁目	越湖 桂子		間坂第一
神明台	藤木 工	緑ヶ丘西	松崎 栄一	間坂第二	
双葉富士見	平泉 孝		内田 正敏		宮川 達也
双葉町松原	松田 紀雄	五ノ神東	小川美知子	宮地	熊倉 能秀
神明台上	吉野 昌代	五ノ神中	釣巻 正志		美原
神明台住宅			松本 孝治	小作台東	
都営神明台	日請 淑子	東台	君野 靖子	小作台西	川出 信弘
本町第一			狩野 育子		小作台第一
本町第二	柴田由美子	富士見平第一	藤井 忠市	栄町第一	古川 光昭
	柴田 恵子	奈賀一	清水 裕子		栄町第二
本町第三	高田 正敏	奈賀二	澤崎 直子	田ノ上第一	
東第一	前橋 洋子		浅野 明美		志村 恵子
		樋口 容子			

【職域選出】

事業所名	氏名	事業所名	氏名
(有)浪(ろう)	松澤 幸恵	手打ちうどん・そば まこと屋	轟 誠
(有)共栄モータース	関塚 久夫	丸順商事(有)	矢部 要
鈴木土建(株)	鈴木 誠	さくらピアノ教室	羽村紀代子

【農業選出】

区分	氏名	区分	氏名
羽村市農業団体協議会	石田 博重	羽村市農業団体協議会	金子 博文



仲間健康づくりに取り組んでみる

身近な健康づくりはもちろん、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病予防や熱中症予防、インフルエンザ予防など、栄養・運動・休養について、保健師や管理栄養士がわかりやすくお話しします。

テーマによっては、試食や運動実習などもOK。
身近な場所に、気軽にできる健康づくりの秘訣を出前します！

利用団体 町内会・自治会、PTA、サークル、企業・商店会など、市内で活動している団体
申込み 希望する日程、会場、テーマなどが決まりましたら、保健センターへ直接または電話でお申し込みください。

募集期間 1年を通じて随時開催
(土曜日、日曜日、祝日もOK)
派遣職員 保健師、管理栄養士、スポーツトレーナー

お願い 会場の申込みや会員のみなさんへのご案内は、申込団体でお願いします。試食の材料費は、団体での負担となります。



生涯学習まちづくり出前講座

このほかにも、こんなテーマでの講座をご用意しています。

■女性のための健康づくりー更年期

対策と骨粗しょう症予防法

■今日から役立つ 食事の話ー〇〇

症予防のための講義

■あなたも「健康はむらさん」にな

ろうー生活習慣と健康づくりに

ついてのお話

ゼツタイお得！ 特定健診がはじまる



6月から開始！

いよいよ6月から特定健診がはじまります。検査項目は17項目、普通ならば7千円以上かかる検査が、なんと無料！

しかも、自分の健康状態を正確につかむことができるのです。
対象になる方には受診券などをお送りしますので、お早めにご連絡ください。

実施期間 6月～10月
実施場所 市内実施医療機関
健診費用 無料（1年につき1回）
結果通知 受診した医療機関で直接お尋ねください。

その他 市からお送りする受診券と保険証を必ずお持ちください。

基本健診項目

身体計測（身長・体重・BMI・40～64歳の方のみ腹囲）、血圧測定、血液検査（脂質・肝機能・血糖）、尿検査

※その他、必要に応じて詳細な健診（生

理学・貧血など）を実施（詳細な健診も無料です。）

対象者 国保に加入している40～74歳の方と75歳以上の方全員（平成24年度中に40歳になる方も対象になります。ただし、妊娠婦、施設入所中、6か月以上入院、長期不在の方を除きます。）

「2人に1人はがんの時代」に克つ

日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっている「がん」。
しかし、医療の進歩によって、いまや不治の病ではなくなってきています。
その重要なポイントは、なんとと言っても「早期発見・早期治療」
「あのととき受けていれば…」と悔やむ前に、がん検診でご自身の健康管理を！



■40歳以上の方に

検診名	内容	実施期日	場所	経費
胃がん	腹部間接撮影	年14回(4期) (5月、9月、12月、2月)	保健センター	無料
肺がん(呼吸器)	胸部直接撮影・喀痰検査*			
大腸がん	便潜血反応検査(2回)	6~10月	市内協力医療機関	

*喀痰検査は、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)400以上または6か月以内に血痰のある方が対象です。

※平成23年度に40、45、50、55、60歳の年齢に達した方には、無料で検診が受けられる「働く世代への大腸がん検診」クーポン券をお送りします。

■40歳以上の女性に(平成23年度に受診した方を除く)

検診名	内容	実施期日	場所	経費
乳がん	問診・視診・触診・マンモグラフィ撮影	6~12月	公立福生病院	1,600円

※平成23年度に40、45、50、55、60歳の年齢に達した女性には、無料で検診が受けられる「女性特有のがん検診」クーポン券をお送りします。(場所は福生病院・大聖病院・西村医院)

■20歳以上の女性に(平成23年度に受診した方を除く)

検診名	内容	実施期日	場所	経費
子宮がん	問診・視診・頸部細胞診 (必要に応じ体部細胞診)	6~12月	尾形産婦人科クリニック・よりみつレディースクリニック・大聖病院	無料

※平成23年度に20、25、30、35、40歳の年齢に達した女性には、無料で検診が受けられる「女性特有のがん検診」クーポン券をお送りします。(場所は上記医療機関のほか福生病院)

これからの健康イベント

平成24年度に予定している健康イベントは、次のとおりです。

はむら健康の日 実施済み

日時 5月20日(日)

午前10時~午後2時

会場 保健センター

むし歯の誕生日

日時 6月9日(土)

午後2時~4時

会場 保健センター

健康フェア(市民体育祭同時実施)

日時 10月7日(日・雨天順延)

午前10時~午後2時

会場 富士見公園

健康セミナー

日時・会場未定(2回実施予定)

※このほか、スポーツ推進課との

連携による保健と運動を組み合

わせた講座も計画しています。

どうぞお楽しみに！

爽快美BODY教室

5月~7月 スポーツセンター

中高年のための健康講座

5月・11月 スポーツセンター他