健康

【国保加入者向け】特定健康診査の結果説明会を日曜日に行います

～血管年齢測定会も同時実施～

特定健康診査（特定健診）の検査結果の見方を、わかりやすく解説します。血管年齢測定を含めた運動セミナーも同時に行います。対象の方はぜひ申し込んでください。

日　時　第1回…11月18日㈰午後1時30分～3時／第2回…12月16日㈰午前9時～10時30分

会　場　保健センター

対　象　次の①②の両方に該当する方
①平成30年度に羽村市特定健診を受診した方（国保加入の方のみ）
②説明会の日現在、74歳以下の方

定　員　30人（申込み多数の場合は抽選）

持ち物　平成30年度の特定健診結果票、健康保険証、筆記用具

内　容
(1)検査値の見方について
(2)血管年齢測定と運動セミナー
※健診の結果、特定保健指導の対象者に該当した方には、保健指導面接を行います（希望者のみ）。

申込み・問合せ　第1回…9月18日㈫～10月29日㈪／第2回…9月18日㈫～11月26日㈪（土・日曜日、祝日を除く）の午前8時30分から午後5時までに、電話または直接保健センター㈸627へ
※第1回または第2回のどちらかを選んでください。

「無料（特定）健診」申込み受付中！

保健センターで受ける集団特定健診の申込みも受付け中です。

期　日　①10月21日㈰②11月18日㈰
★日曜開催で所要時間も1時間程度です。今年度、羽村市特定健診を未受診で、平日受診が難しい方はぜひ申し込んでください。

申込み・問合せ　事前に、電話または直接保健センター㈸627へ

オリ・パラ通信 18
シッティングバレーボール Sitting volleyball

東京2020パラリンピックの全22競技紹介の第15弾としてシッティングバレーボールを紹介します。

競技ルール

シッティングバレーボールは下肢などに障害のある選手が床にお尻をつき、座った姿勢でプレーする6人制バレーボールです。

1チームは12人で構成され、そのうち6人がコート上でプレーします。選手は、障害の程度に応じて2つのクラスに分けられ、障害の軽いクラスの選手はチームに最多2人、コートに入れるのはそのうち1人です。

ルールはオリンピックのバレーボールとほとんど同じですが、コートの面積は半分以下、ネットの高さも1メートル以上低く設定されていて、特有のルールもあります。試合は5セットマッチで行われ、3セット先取でチームの勝利となります。

特有のルール

スパイクやブロック、サーブの時など、プレー中はコート上でのすべての動作において、お尻が床から離れると反則になります。例外として、レシーブの時に一瞬であれば、お尻が床から離れることが許されます。

見どころ

プレーの際、できるだけ速く移動できるよう、足だけでなく手もよく使います。手を使った移動はこの競技ならではのテクニックで、残された体の機能を余すことなく使い、それぞれが独自の動きでプレーします。

また、コートが小さく選手同士の距離が近いため、ボールが飛んで来るまでの時間が非常に短く、スピード感あるラリーになります。

全員でボールを拾い、全員でつなぎ、全員で攻める。このようにチームが一体となって戦う姿は必見です。

▲緊迫したラリー（画像提供東京都）

■競技会場は幕張メッセAホールです。

問合せ　東京オリンピック・パラリンピック準備室㈸345

費用の記載がない場合は無料です

Photo News

マークのついている事業はテレビはむらでも放映予定です。

初めて知った公共施設の秘密
親子で巡ろう公共施設見学会

8月10日、市内の公共施設を親子で見学するツアーを行いました。いろいろな施設の普段は見られない場所を見学。市役所ではテレビはむらのスタジオでキャスター体験に緊張。福祉センターでは、車いすやアイマスクを体験、図書館の閉架書庫やゆとろぎの舞台裏も見学しました。

図書館の本紹介をポップに
夏休みＹＡボランティア

8月10日・15日、図書館でYA（ヤングアダルト…中高生）ボランティア体験を行いました。館内見学や書架整理、また、参加者が自分のお勧めする本のポップ（本を紹介するカード）を作りました。ポップと本は、10月14日㈰まで図書館YAコーナーで展示しています。

大人も見たことなかった夜の動物
大人限定動物公園ナイトツアー

8月17日・24日、大人限定で行われた動物公園ナイトツアー。動物の寝姿や、逆に昼間はうたた寝ばかり？の動物の活発な動きが新鮮！動物を刺激しすぎないように懐中電灯に赤いセロハン紙を貼って光を弱めて見学。写真は暗視カメラで撮影したシベリアオオヤマネコ。夜の動物公園は大人もドキドキしました。

東京2020パラリンピックを応援しよう！
2年前イベント in 羽村

8月25日は東京2020パラリンピックまでちょうど2年。そこで記念イベントとして、リオ大会銅メダリストの池崎大輔選手（写真左）と池透暢選手を招いてウィルチェアーラグビー体験会＆トークショーを行いました。このほか、ボッチャ体験やフェンシングVR体験ができるコーナーなどもありました。