

はじめたいあなたへ
大人ダイエット60日コース

春から健康ダイエット！「そろそろはじめてみたい」「今度こそ」という方、ぜひどうぞ。

回	期 日	内 容
1回目	5月20日(火)	これならできる！ダイエットメニュー（調理実習）
2回目	6月3日(火)	からだを整え、気持ちよく動く（運動実習）
3回目	7月29日(火)	効果が続く！ヘルシーメニュー（調理実習）

対 象 市内在住で、令和7年5月20日現在、70歳以下の方
時 間 各回午前10時～午後0時30分
会 場 保健センター

定 員 12人（申込順）
費 用 1回目・3回目各300円（調理実習代）
※自宅で体重測定を行うため、デジタル

体重計（50～1000g単位）を用意してください。

申込み・問合せ 4月2日(水)から、下の二次元コードまたは電話で、健康課（保健センター内）☎624へ



▲申込フォーム

胃がん・肺がん検診（第1期）

日 時 6月11日(水)～14日(土)の午前8時～正午（時間指定不可。受診時間は受診票に記載）

会 場 保健センター

対 象 検診日現在40歳以上で市内に住民票がある方（喀痰検査は50歳以上）
〔喀痰検査条件〕次の①②両方に当てはまる方が受けられます。

①検診日現在、50歳以上
②（1日の喫煙本数）×（喫煙年数）≧600以上の方（喫煙指数）
※条件を必ず記入してください。喀痰検査だけの受診はできません。

※喀痰検査を希望しても、条件に当てはまらない方には容器を送りません。
定 員 各日、各検診80人程度（申込多数の場合抽選）
※受診決定者には、5月中に受診券を送付します。抽選に外れた方へも連絡します。

費 用 各検診500円

申込み 4月1日(火)～15日(火)（必着）に下の二次元コードまたは必要事項を郵送で、健康課へ



▲申込みはこちら（市公式サイト）

【必要事項】 検診希望日（第1希望日・第2希望日・いつでも可）／希望する検診名／住所、氏名（フリガナ）、生年月日および年齢、連絡先（日中連絡可能な番号）／喀痰検査を希望する方は、1日の喫煙本数×喫煙年数

宛 先 〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-15-12 羽村市保健センターがん検診担当
※家族で検診を希望する場合も、1人1枚の申込みが必要です。
※はがきまたは封書で申し込んでください。往復はがきにする必要はありません。
問合せ 健康課（保健センター内）☎625

健康なんでも相談

健康に関する相談や栄養相談ができます。

健（検）診結果が気になる方もぜひお越しください。

日 時 毎月第2木曜日・第4水曜日（祝日を除く）の午後1時30分～3時

会 場 保健センター

相談員 保健師・管理栄養士

※当日先着順。直接会場にお越しください。

問合せ 健康課（保健センター内）☎626



「ベーシック体操教室」と「筋トレマシニング教室」の2つの体操教室を行っています。どちらも、誰でもできる体操・トレーニングです。あなたのやりたい教室を選んで、参加してください。

対 象 市内在住のおおむね65歳以上の方

持ち物 運動ができる服装、汗拭きタオル、飲み物、適宜筆記用具（筋トレマシニング教室は室内用運動靴も）

申込み・問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎456

※繰り返し、複数の教室参加が可能です。



▲ベーシック体操教室



▲筋トレマシン教室

フレイル予防体操教室 で体力アップ！

ベーシック体操教室					
内 容	会 場	開催日	時 間	定員	申込み
ストレッチ体操 やさろー筋トレ、 口腔機能向上体操 などフレイル 予防全般	コミュニティ センター 老人集会室	毎月 第3火	午前9時30分 ～11時30分	各回 30人	不要 （当日 先着順）
	いこいの里 2階集会室	毎月 第1木			
	S&Dスポーツ アリーナ羽村 第3ホール	〈年2回〉 6月25日(水) 12月25日(水)			

筋トレマシニング教室					
内 容	会 場	開催日	時 間	定員	申込み
筋トレマシンで、 腕や背中、足の 筋肉の強化 ※初めての方には 講師が付き ます。	コミュニティ センター地下 機 能回復訓練室	毎月 第2水	①午前9時30分 ～10時30分 ②午前10時30分 ～11時30分	各回 10人	月初開庁日の午前 8時30分～ 電話またはメール、 窓口へ（先着順） ※1日が土日祝 の場合は、翌日から
	いこいの里 2階集会室	毎月 第4火	①午後1時30分 ～2時30分 ②午後2時30分 ～3時30分		

※広報はむら毎月1日号の最後のページに、その月の開催予定を掲載しています。

健康管理術

知っておきたい「たばこの害」

たばこには多くの有害物質が含まれており、がんや脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を含む呼吸器疾患、糖尿病など、さまざまな病気のリスクを高めます。

日本では年間約19万人が喫煙が原因で亡くなっているという報告があります。特に肺がんのリスクは、非喫煙者と比較して男性は約4.8倍、女性は約3.9倍にもなります。近年は、煙が発生せず匂いも比較的少ない加熱式たばこを使う人が増えていきます。しかし、加熱式たばこにも紙巻たばことほぼ同量のニコチンなどが含まれており、紙巻たばこと同等の健康への悪影響があると推測されます。

●たばこは周りの人の健康にも悪影響

本人は喫煙していなくても、周囲の人のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。たばこの煙には7000種類以上の化学物質が含まれており、受動喫煙による肺がんのリスクは約1.3倍増加します。特に妊婦や子どもの受動喫煙は、胎児の発育不全

や低出生体重児の出生、乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。

●禁煙に遅すぎることはありません

もちろん若い頃から禁煙する方が効果がありますが、何歳になっても、禁煙に取り組むことで咳などの呼吸器症状の改善、免疫機能の回復に加え、脳梗塞や肺がんなどにかかるリスクは減ります。

禁煙外来でアドバイスを受け、補助薬を使いながらたばこをやめる方法があります。自分と周りの人の健康を守るためにも、禁煙に取り組んでみませんか。

【参考】東京都保健医療局「健康ステーション」禁煙したい方へ



▲禁煙治療を受ける医療機関一覧

保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

