

健康

アンケートに回答して
フレイルを予防しよう！

対象の方に、「介護予防・生活調査アンケート」を送付します。回答した方には、生活状況や健康状態に関する結果アドバイス表を送付します。なお、返送されたアンケートの分析結果に基づき、地域包括支援センターから電話をする場合があります。

対象 6月1日現在、市内在住の75歳

または80歳の方で、要介護などの認定を受けていない方

提出期限 7月31日(木)

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)456

杏林大学共催 運動健康増進プログラム
体力測定と運動講座

体力測定の結果をもとに、理学療法士や健康運動指導士が健康的な生活を送るための運動方法をアドバイスします。

日時 8月23日(土)

①65～79歳の方：午前10時～正午

②20～64歳の方：午後1時～2時30分

※年齢によって実施項目が異なるため、コースの選択はできません。

会場 S&Dスポーツアリーナ羽村会
議室・第3ホール

対象

○市内在住で、4月1日現在20～79歳の方
○体力測定を受けたことがある場合は、前回の体力測定から半年以上経過している方

○医師に運動を制限されていない方

定員 各回12人(申込順)

【共通項目】血圧測定、握力、体組成測定、長座体前屈、上体起こし

【20～64歳】立ち幅跳び、反復横跳び、急歩

【65～79歳】開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

講師 石井 博之さん・相原 圭太さん
(理学療法士)・楠田 美奈さん(健康運動指導士)【杏林大学保健学部】

申込み 7月16日(水)～8月20日(水)に電話で、S&Dスポーツアリーナ羽村へ

☎555-0033(午前9時～午後5時。祝日以外の月曜日休館)

問合せ 健康課(保健センター内) (内)625



▲市公式サイト

環境

健康セミナー
糖尿病について正しく知ろう

糖尿病は重症化すると、神経障害・網膜症・腎症といった合併症を併発し、人工透析、失明、下肢切断などに至ることもあります。一方で、発病しても良好な血糖コントロールを維持できれば重症化を予防できるため、治療の継続や生活習慣の改善が大切です。

糖尿病専門医が病気の正しい知識や生活習慣の改善などについて話します。

日時 8月21日(木)午後2時～3時30分

会場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

定員 50人(申込順)

講師 柳田 和弘さん(柳田医院院長)

申込み・問合せ 7月16日(水)(市外の方は7月23日(水))～8月20日(水)午後5時に左の二次元コード内の申込フォームまたは電話で、健康課(保健センター内) (内)625へ



▲市公式サイト

駆除してください

特定外来生物 オオキンケイギク

オオキンケイギクとは

5～7月ごろに黄色の花をつける、北米原産のキク科の多年草です。観賞用・緑化用として海外から持ち込まれました。オオキンケイギクは、いったん繁茂すると根絶が難しく、地域の生態系全体に対して持続的な影響を与え続けます。

平成18年に「特定外来生物」に指定され、栽培、運搬、販売、野外に放つことなどが禁止されています。

オオキンケイギクを見つけた場合

庭や畑でオオキンケイギクを見つけたら駆除してください。

駆除する場合は、根から引き抜いて枯らしてから、種子や根を落とさないように袋に入れて、燃やせるゴミとして出してください。

市で管理する公園や緑地などで、オオキンケイギクのような植物を見つけた場合は、問い合わせください。

駆除のための除草試験

グリーントリム公園駐車場で、オオキンケイギクが発生しているため、「三三」(国土交通省が運用する新技術情報提供システム)に登録された除草技術を使っ

健康管理術

放置は危険！メタボを予防・改善するためにメタボを

メタボはなぜ危険なの？

メタボリックシンドローム(以下、メタボ)とは、単なる「太りすぎ」ではありません。

身体に内臓脂肪が過剰に溜まった状態に加え、血圧・血糖・脂質のうち2つ以上の値に異常がある状態のことです。この段階では自覚症状がないことがほとんどですが、すでに血管が傷ついていたたり、動脈硬化が進行している場合が多く、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症につながります。

メタボを予防・改善するポイント

①1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

1日3食をきちんと食べると、生活リズムが整って過食・血糖値の急上昇を防ぐことができます。

さらに、主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識すると食物繊維などの必要な栄養素を確保しやすいです。



▲主食、主菜、副菜をそろえた食事(西多摩保健所)

②適度に運動しましょう

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を効率よく燃焼させることができます。運動する時間が取れなくても、なるべく階段を使ったり、目的地の一駅手前で降りて歩くなど日頃から身体を動かすことを意識しましょう。

③定期的に健康診断を受けましょう

年1回の健康診断では、血液検査や腹囲測定などによりメタボの兆候を早期に見えます。まずは健康診を受けて自分の健康状態を知りましょう。



▲各種健診・がん検診(市公式サイト)

しかし、健康診断を受けたとしても全ての病気は発見できません。普段とは異なる症状などがある場合には早めにかかりつけ医を受診しましょう。受診した方がよいか悩んだ時には、健康課(保健センター内)に相談してください。詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合わせください。

て、試験的な除草作業を行います。どんなでも見学可能です。

日時 7月29日(火)午前10時～11時

会場 グリーントリム公園駐車場
作業・解説 公園等指定管理者ウイングパーク

問合せ 特定外来生物について：環境政策課(内)226／公園などで発見した場合：試験的な除草について：土木課公園管理係(内)282



▲オオキンケイギク

春の市内いっせい美化運動
収集量報告

5月25日に行った春の市内いっせい美化運動で、燃やせるごみ4460kg、燃やせないごみ80kg、粗大ごみ5kg、合計4545kgを収集しました。

皆さんのご協力で、市内がきれいになりました。ありがとうございました。

問合せ 生活環境課(内)204

「はむら市民と産業のまつり 2025」を行います

「はむら市民と産業のまつり」を今年も行います。

日時 11月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時

会場 S&Dスポーツパーク富士見(富士見公園)

※模擬店出店者・ステージパフォーマンス出演者・ボランティアスタッフの募集は、広報はむら9月1日号・市公式サイトなどでお知らせします。

問合せ 産業振興課商工観光係(内)667



▲昨年の様子