

げんきと活力を創造しよう! 岡崎げんき館発の情報誌

げんき! ひろがる。

第2号 | 2009.3

「余命1ヶ月の花嫁」

「千恵さんからの「愛といのち」のメッセージ」
「がん」早期発見の大切さを知ろう。

4月11日(土)

赤須太郎さんらを
招いて、トークショー
を開催!

「あっ」という間に
**岡崎げんき館は
1歳を迎えました!**

**「ゆあさ流!げんき塾」で
からだも元気!**



岡崎げんき館市民会議
「げんきはっしん!」

がん検診を受けてますか?

エンジョイ! まちなか

障がい者水泳教室開講



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

TBSテレビ・岡崎市保健所共同企画

「余命1ヶ月の花嫁」

～千恵さんからの「愛といのち」のメッセージ～



「長島千恵さんのメッセージを一人でも多く伝えたい。」 その気持ちから、今回の企画は始まりました。

24歳の若さで乳がんとなっていた千恵さんの余命は、あと一ヶ月。千恵さんの父・恋人・友人たちは、残された時間の中で、千恵さんが願っていた「ウエディングドレスを着たい」という夢を叶えるために「ある計画」をたてます…。

今回、岡崎げんき館では、様々なイベントなどで、千恵さんの「愛といのち」のメッセージをご紹介します。このメッセージは、「命とは何か」、「愛とは何か」、「生きることとは何か」を考えさせてくれることでしょう。日々の忙しさに追われ、気がつかない「本当の幸せ」。このことを、千恵さんは、私たちに遺してくれたのではないのでしょうか。

岡崎市保健所総務課企画班
TEL 23-6807

2005年12月9日

千恵さんは運命の人、赤須太郎さんと初めて出会う。そのころ乳がん発覚。

2006年7月

主治医は千恵さんに告げた。「もう、手術しかないですね。」

2007年3月

(親族)「予後週単位って、あとどれくらい生きられるということなんですか?」

(医師)「1ヶ月です。もしかしたら、もう少し早くなるかもしれません。」

2007年4月

(TBSの櫻元照幸記者に) 私もそうなんだけど、自分になるまですごい他人事なんですよ、病気って。本当に病気になってからじゃ遅いんだっていうのをわかってもらって。早いうちに防ぐことが大事だと思うので。特に若い人は、進行も早いし、再発の可能性も高いし。若い人ほど自分の健康管理はちゃんとしてほしいと思います。

2007年4月5日

千恵さんが願っていた「ウエディングドレスを着たい」という夢が叶う。

(神父)「おめでとうございます」

(千恵)「何で神父さんがいるの?」

(太郎)「これから結婚式をするよ」



交際開始直後、初めて2人で
行った長野旅行のスナップ。



恋人の赤須太郎さんと

結婚式を終えて、
千恵さんは、ミクシィに
こんな日記を書いた。

(抜粋) ～写真撮影だと思っていた私に、とんでもないサプライズがありました。チャペルで式を挙げました。神父さんの前で、結婚指輪をもらいました…。

(抜粋) みなさんに明日が来ることは奇跡です。
それを知っているだけで、日常は幸せなことだらけであふれています。

2007年5月6日

親族や友人達に囲まれた千恵さんは、静かに24年と6ヶ月の生涯を閉じた。

「がん」早期発見の大切さを知ろう。

乳がんにかかる女性が増えています。

■増加傾向の乳がん

乳がんは、罹患率^{りかん}、死亡率ともに一貫して増加しており、出生年代別では、若い人ほど、罹患率、死亡率が高い傾向にあります。年齢別にみた女性の乳がんの罹患率は50歳前後にピークを迎え、その後は次第に減少します。

* 罹患率とは、発病した人の割合のこと。

乳がん増加の2大原因

乳がんの増加の背景には、一般的に食生活の変化と、女性ホルモンの分泌量・分泌期間が関与しているといわれています。

食生活の欧米化

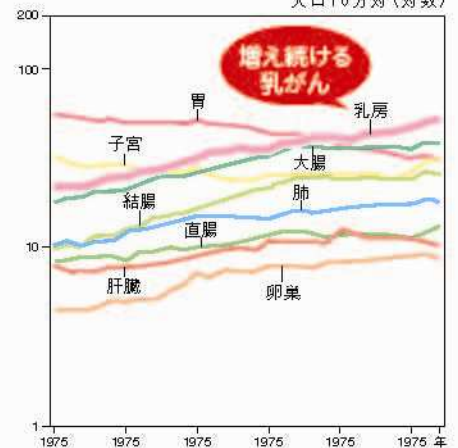
肉や乳製品等の高脂肪食品が増加→動物性脂肪の摂取と乳がんの発生は比例関係にあります。

女性ホルモン

未婚や出産年齢の高齢化、初潮年齢が若年化、閉経年齢が高齢化→女性ホルモンの分泌量や分泌期間が増加します。

【女性】

人口10万対(対数)



がん年齢調整罹患率年次推移(1975-2002年)
資料: 国立がんセンター がん対策情報センター

■がんは、早期発見が何より大切!

乳がんにかかる数(女性)は、乳がん死亡する人の数の3倍以上です。乳がんは、がんのなかでも、初期段階で適切な治療を行えば、高い確率で治ることを意味しています。乳がんは自分で発見することができる唯一のがんであり、毎月1回自分でチェックすることが大切です。さらに、乳がん検診では、触っただけではわからない小さなしこりを発見することが可能です。

しかしながら、岡崎市の乳がん受診率は、乳がんの受診率(2年に1度の受診)は、9.7%(平成18年度・岡崎市)、7.1%(平成19年度・同)と低くなっています。

あなたの大切な人を
悲しませないために...

乳がんをはじめとした「がん」。予防は禁煙や野菜の多い食事などの適切な生活習慣と、早期発見のための検診が大切です。ぜひ、この機会に「がん検診」を受診しましょう。

岡崎市のがん検診については、P10をご覧ください。

～千恵さんからの「愛といのち」のメッセージ～をお届けします。

■「余命1ヶ月の花嫁」トークショー&講演会 要予約

入場
無料

日 時 平成21年4月11日(土)

午後1時30分開演(1時開場)～3時45分(予定)

場 所 岡崎市せきれいホール(朝日町)

内 容 第1部＝**トークショー** 千恵さんからの「愛といのち」のメッセージ

出演: 赤須太郎さん、TBSテレビ記者樫元照幸さん

第2部＝**講演** 「心と体にやさしい」がん医療をめざして

愛知県がんセンター所長 田島和雄氏

定 員 500人(応募多数の場合は抽選・当選者のみ連絡)

申込方法 ①郵便番号・住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④電話番号・ファクス番号(あれば)を記入し、〒444-8545【住所不要】保健所総務課「余命1ヶ月の花嫁」係へ。
もしくは、FAX23-5041、市のホームページから電子申請総合窓口でも受付可【3月25日(水)必着】。

また、げんき館インフォメーションウォール(建物北側の壁)にて、「余命1ヶ月の花嫁」に関するパネル掲示をしています。ぜひご覧ください【平成21年4月12日(日)まで】。



岡崎げんき館市民会議 代表 荒井 俊裕

岡崎げんき館、満1歳、おめでとうございます。

岡崎げんき館市民会議は、平成15年に「岡崎げんき館市民ワークショップ」としてスタートしました。これは、げんき館の整備に関し、グループごとに検討を重ねるためのものです。翌年には、団体の名称を現在の「岡崎げんき館市民会議」に変更し、公募等により参加者を募り、会員の充実を図ってまいりました。

私どもの事業は、子どもから大人まで、幅広い年代層に対応した事業を行っており、おかげさまで好評を博しております。これは、市民会議が健康に関する様々な団体を母体として発足し、その強みを生かしているからだと思います。

これからも、様々な形でげんき館と関わっていきますので、ご期待ください。

市民会議

「あっ」という間に

岡崎げんき館は1歳を迎えました!

岡崎市



岡崎市保健所長
岩田 徹也

今から5年前、平成15年度は、岡崎市にとって一つの節目となります。旧市民病院跡地に「げんき館構想」が誕生し、それから5年の歳月を経て、様々な活用方法が市民を交えながら議論されて、平成20年3月に「岡崎げんき館」はオープンしました。

また、平成15年度は、岡崎市が中核市に移行した年でもあります。これにより、保健所は、従来、市が行ってきた保健施策に加えて、県から移譲された衛生業務をあわせて担うこととなりました。岡崎市では、岡崎げんき館を「市の保健施策の拠点施設」と位置づけ、事業者であるSPC（岡崎げんき館マネジメント株式会社）や市民会議の皆さんと協力・話し合いながら、これからも市民の健康を守っていきたいと考えています。

SPC岡崎げんき館 マネジメント株式会社

岡崎げんき館マネジメント株式会社 社長
磯部 健二

平成20年3月、岡崎げんき館がオープンして、早1年を迎えることができました。これも一重にいつもげんき館をご利用いただいている皆さんをはじめ、多くの関係機関・団体のご協力によるものと深く感謝申し上げる次第です。

この1年の間、多くの市民の皆さまにご利用いただき、約27万人という結果になりました。これは当初の予想をはるかに超えるものでした。改めて感謝申し上げます。

これからも私ども民間の立場から、従来の公共サービスにない事業をご提供していきます。皆さまのご利用をお願いいたしますとともに、げんき館で「げんき!」になってください。

平成20年3月1日 岡崎げんき館の歴史がはじまった

岡崎げんき館完成式典



山田一美氏による講演会を開催

「気になる耳鼻科症状への対処法めまい・耳鳴りと上手に付き合うために」を開催。以後、難病特別講演会は、3月13日・25日・27日に開催しました。

岩崎恭子さんトークショー&スペシャルレッスン

市民フォーラム(岡崎げんき館市民会議)



明大寺町にある生理学研究所(せいりけん)と提携した「からだの科学」シリーズ始まる

「ホットなトウガラシとクールなミントでからだも元気」を富永教授により開催。主にせいりけんの最新の研究発表を分かりやすく紹介しています。【以降、5月、7月、10月、翌年3月8日開催(予定)。次年度以降も逐次開催予定】



中京大学体育学部長 湯浅景元氏「げんきの素」

げんきまつり夏【入場者3,500人】

岡崎商工会議所によるフェーマーズ・マーケットや根石学区の皆さんによる盆踊りなどを開催



あいち小児保健医療総合センターとのタイアップ事業「げんき・こども」シリーズ

「子どものメタボ」や「ダイエットの秘けつ」に関する講座を開催。次年度以降、毎年1~2回開催予定です。



オープン1周年記念 げんきまつり春

平成20年

2月17日

2月20日(水)~24日(日) 内覧会

3月1日

岡崎げんき館 オープン

- 市長あいさつとテープカット
- 古橋廣之進氏「健康とスポーツ」
- げんき館グランドオープン記念コンサート(愛知学泉大学)
- 中京大学水泳部選手によるデモンストレーション
- スタジオプログラムデモンストレーション



3月7日

3月9日

3月15日

4月3日

岡崎げんき館市民会議による事業が始まる



岡崎げんき館において、初めての市民会議事業となる、子どもサポート部会・子ども発達サポート部会を開催しました。

4月12日

4月19日

安城学園による子育て講座が始まる

第1回目は、「思春期を見通したこどもの発達と育て直し」を角田教授により開催しました。

4月29日

5月20日

(社)岡崎市医師会と連携して「健康づくり講座」が始まる

毎回、がんや生活習慣病などのテーマで開催しています。【以降、7月、9月、11月、3月に開催。次年度以降も逐次開催予定】

8月9日

10月26日

げんきまつり秋【入場者1,000人】



昨年まで、サテライトオフィス(松坂屋6階)で開催してきた「健康フェスティバル」を「げんきまつり」とあわせて実施。また、乳がんやメタボに関する講座も行いました。

11月22日

平成21年

1月17日

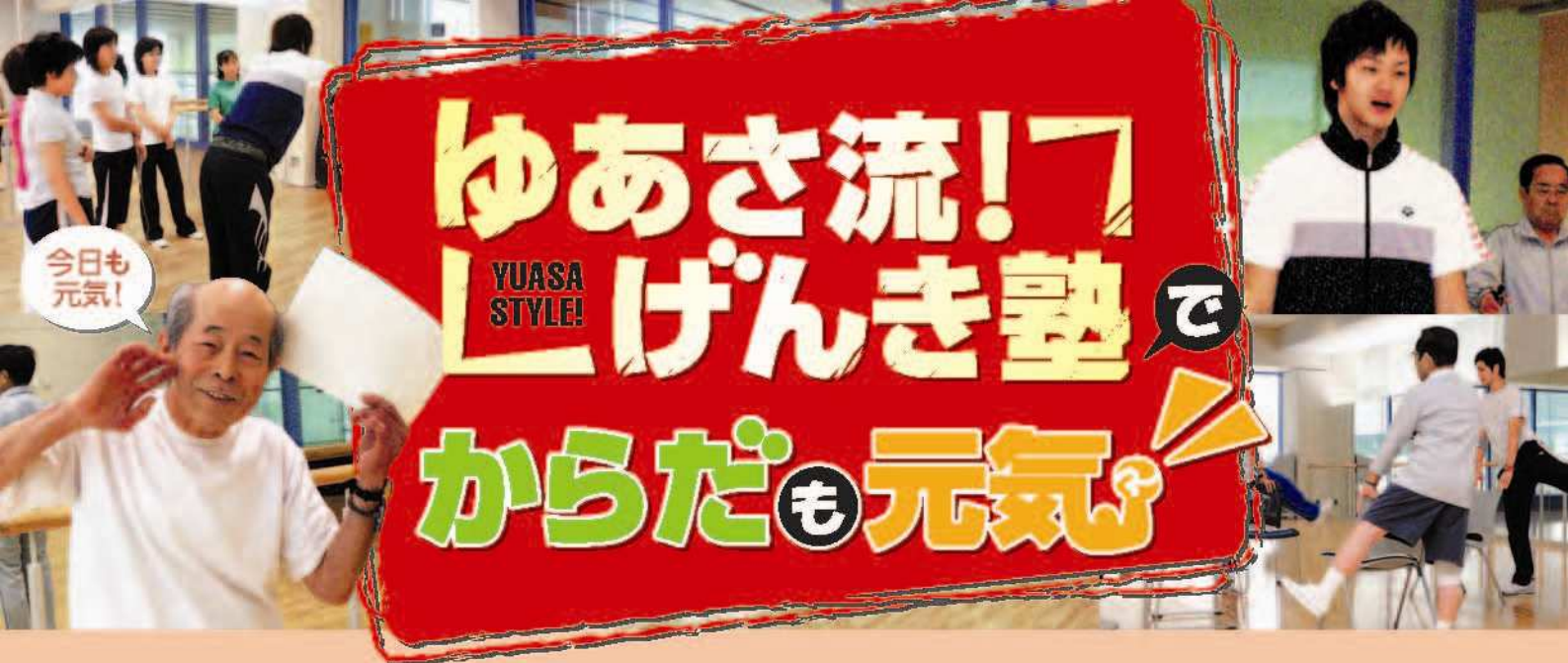
げんきまつり冬【入場者700人】



名古屋グランパスによる「幼児サッカー体験」、フットサル大会「げんき館カップ」、学泉大学による「ウインドオーケストラコンサート」、絵本の読み聞かせなどを開催。寒い季節に元気いっぱい楽しく過ごすことができました。

3月1日

以後も、岡崎げんき館は、様々なイベントを行って市民の皆さんにげんき!を広げていきます。



いよいよ始動!「ゆあさ流!げんき塾」 第1弾!

岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員
中京大学 体育学部長

湯浅 景元 氏



皆さん、こんにちは。前回の「げんき!ひろがる。」にて、ご紹介しましたが、いよいよ「ゆあさ流!げんき塾」が始まります。このげんき塾は、保健所からいただいたテーマをもとに、私どもが監修した教室を皆さんにご提供していくものです。

今までも「まめ吉いちおし☆げんき塾」という名前で教室を行ってきましたが、この教室をさらにパワーアップさせたものです。

前号でもお話したとおり、私のモットーは、「エンジョイ・エイジング」です。私は、素敵に年を重ねながら、いつまでも自分ひとりの力で入浴できる、あるいはトイレにいけることが、まず一番の幸せだと思う

ているからです。

だれでもやってくる「老い」を素直に受け入れたうえで、楽しく、げんきに過ごしていきましょう。もちろん、若いうちから始めておいたほうが、効果があります。これからも、健康的な生活を送るために、どうぞ、目的にあわせて「ゆあさ流!げんき塾」をご利用ください。

※この教室は、逐次、見直しを図っており、2009年7月に全てのコースが出そろえる予定です。詳細は、次号の「げんき!ひろがる。」でご紹介できたいと思います。

「ゆあさ流!げんき塾」メニュー

教室名	パワーアップ教室	シェイプボディ教室	アクアビクス	アクアレディース	マタニティ・ヨガ
対象者	60歳以上	一 般		一般女性	妊娠(6～9ヶ月)
曜 日	(金) 13:00～14:00 初回のみ 12:30～14:00	(木) 13:00～14:00 初回のみ 12:30～14:00	(月) 18:30～19:30	(月) 13:00～14:00	(土) 10:00～11:00
場 所	スタジオ・健康回廊	スタジオ	プール		スタジオ
内 容	湯浅教授おすすめのストックを使ったノルディック・ウォーキングを中心に、脚力強化を無理なく行い、柔軟性を高め、全身反応の向上を目指します。	音楽に合わせて有酸素系のトレーニングを中心に脂肪を燃焼し、バランスのとれたボディを目指します。	水の抵抗や浮力を利用して、持久力や筋力アップを図ります。バランスのとれたボディで脂肪燃焼しましょう。		妊婦のかたを対象としたヨガです。出産準備のために、リラックスや体重コントロール、筋肉をほぐすことを目的とします(1ヶ月単位となります)。
参加費	(12回) 6,000円	(12回) 6,000円	(10回) 5,000円		1ヶ月 2,000円(4回) 2,500円(5回)
申し込み	はがき				前月20日までに 2F受付にて申込み
定 員	各30人				

5月
特講

1

健康増進課
ここがオススメ!

パワーアップ教室 (ノルディック・ウォーキングを含む)

皆さんは、「ノルディック・ウォーキング」を聞かれたことがありますか?このウォーキングは、北欧のフィンランドで生まれたもので、スキーのストックのようなものを使用してウォーキングを行うものです。この教室では、主に60歳以上のかたが無理なく運動できるようにすることを目的としています。

このウォーキングの最大の効果は、「全身の90%の筋肉を使うため、通常のウォーキングと比較するとカロリー消費が20%以上もあがる」ということです。そのほか、血行が良くなって肩こりなどが軽減したり、指先を動かすことで脳の活性化にもつながったり、さまざまな効果が期待できるのです。

ぜひ、皆さんにも気軽に全身運動ができるノルディック・ウォーキングを「げんき館」で体験してみませんか?



ノルディック・ウォーキングの 体験者の声

体がやわらかく
なった。

家ではなかなか
できない。

歩き方を覚えた
のはよかった。

胸をはって歩く
ことができた。

2

健康増進課
ここがオススメ!

マタニティ・ヨガ編～

いよいよ
5月から開始!

妊娠中は、体を動かしたほうが良いのですが、ただ体を動かすのではなく、効果的な運動ができるとなお良いですね。マタニティヨガでは、適切に体を伸ばしながら、筋肉をほぐしていくことを目的としています。特にヨガの良いところは、出産時に使われる骨盤まわりの筋肉をほぐしていきますし、血行もよくなります。また、出産の際に気になりがちな体重のコントロールにも役立ちます。

また、妊娠中は、母親の精神状態が安定していたほうが胎児にも良い影響を与えます。ヨガは、気分をリラックスさせ、お腹の赤ちゃんにも良い影響を与えていると言われています。

マタニティ・ヨガでリラックスしながら、楽しく出産準備をされてみてはいかがでしょうか(裏表紙参照)。



- この教室は、月単位で申し込みを受け付けます(前月の20日締め切り)。
ご希望のかたは、岡崎げんき館 2F受付にてお申し込みください。(応募多数の場合は、先着順とさせていただきます)。

3

健康増進課
ここがオススメ!

アクアエクササイズ

前回でもお話しましたが、実は、運動といっても「ウォーキング」、「筋肉トレーニング」、「ストレッチ」の3種類を組み合わせる必要があります。プールでは、水中ウォーキングするだけでも「前へ進もう」とする水の抵抗や筋肉トレーニングやストレッチも兼ねることができます。そこで、皆さんには、水中運動のアクアエクササイズがおすすめです。これは、水の利点を最大

限に活かした内容となっています。この教室では、効率よく脂肪燃焼させることはもちろんのことですが、平衡感覚を養うために水中竹馬のプログラムも取り入れたりしています。

岡崎げんき館には、プールがありますので、最大限にご利用いただければと存じます。



そのほか、生活習慣病対策の講座(主に1日コース)につきましては、職場や団体などを対象(概ね20～30名程度)として、運動体験や食事に重点を置いた教室を開講しています。ぜひ、人数が集まれば、このようなコースもご利用ください。また、内容等については、皆さんのご意見も踏まえつつ、設定していきたいと考えています。

■お問い合わせは、健康増進課 健康増進班 TEL 0564-23-6639

げんきはっしん!

*
第2回
*



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかげ21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

(社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、岡崎市おもちゃ図書館、岡崎女子短期大学

地域ふれあい健康教室

地域ふれあい健康教室

運動サポート部会 リーダー 近藤 恵子



みなさん、市民会議運動サポート部会の近藤です。
私たち岡崎げんき館市民会議では、市民のみなさまに健康づくりのきっかけづくりの支援を目的として、「運動サポート部会」の健康づくりリーダーと「栄養サポート部会」の食生活改善協議会と共同で「地域ふれあい健康教室」を開催しています。

生活習慣を見直すには「運動」と「食事」のバランスが大切です。

運動は、私たち健康づくりリーダーが運動の楽しさ、身体を動かすことの大切さを知っていただけるよう、食事は、食生活改善協議会の指導で自分に見合った食事量やバランス食の調理実習を通して、参加者の

皆様に健康づくりの大切さを知っていただいています。

参加者からは、「自分自身の生活習慣を見直すことができて良かった。」「楽しく運動ができたので続けたい。」との声をいただいています。

昨年、オープンしたげんき館では、岡崎げんき館市民会議の事業として開催し、アンケートの希望により今年は6月と11月の2回、げんき館での開催を予定しています(そのほかリブラ・市民センターも予定)。また、市政だよりなどで募集しますので、市民のみなさまのご参加をお待ちしています。

地域ふれあい健康教室の参加者の声

祖母・孫とて楽しく体を動かし、お料理まで作ることができ、楽しい半日でした。

運動したあとに、おいしい食事。充実していました。

係の皆さんのご厚意に頭が下がります。気持ちよく参加させていただきました。またの機会にも参加できたらと思います。

ひとこと

広報担当・佐々木秀美



岡崎市民病院跡地に待望の岡崎げんき館ができて、早くも1年が経ちました。保健所を核とした複合施設において、(社)岡崎市医師会・(社)岡崎歯科医師会・(社)岡崎薬剤師会・栄養士会・健康づくりや子育て支援の市民活動団体・地元の岡崎短期大学の学生さんたちや若宮商店街がいっしょになって「健康づくりの初めの一歩・きっかけづくり」を仕掛けてきました。

参加者の皆さんのおかげでげんきの輪が大きく広がり、2年目を迎えます。これまでの経験をいかしながら、さらにパワーアップしていきます。ぜひ皆さんご期待ください。

「げんきまつり秋」

2008年10月26日
を開催しました!

岡崎げんき館がオープンして初めての「健康フェスティバル」が「げんきまつり」とひとつになって、その名も“げんきまつり秋”として開催され、市民会議も参加しました。



クイズラリーは大盛況! 1階市民活動室では医師会の目の無料相談会、歯科医師会のよろず歯科相談、3階講堂では4つの講演会がありました。薬剤師会のハーブティーにこころもからだもポカポカ、地元商店街のみたらしだんごも大好評でした!

また、運動広場では、城西高校によるチアリーディングなども開催。当日は小雨模様にもかかわらず、およそ1,000人のかたにご来館いただき、様々なかたちで、「健康」、「げんき」を体感していただきました。

市民会議事業 参加者の声

運動サポート部会

12月 健康づくり講座

今 回健康づくり教室に初めて参加しました。栄養の先生は私たちに簡単に理解できるようにお話してくださいましたし、運動も椅子を使った体操で家庭でもできそうでは是非みなさんにもおすすめしたいです。とくにボールで遊びながらの筋トレは面白かったです。



子どもサポート部会

岡崎市おもちゃ図書館 きらら

3 ちのころから月に一度をたのしみにしています。ボランティアさんがいるので子どもを安心して遊ばせたり母親たちの情報交換の場としてとても助かっています。



市民会議! ヘルシーレシピ

「豆腐ステーキ ドレッシングおろしソース」

(1人分 93Kcal、塩分0.5g)

ドレッシングの酸味が大豆と合って絶妙!低カロリーでヘルシー。

(栄養サポート部会 管理栄養士 浅田英嗣)



* 材料 *(4人分)

木綿豆腐	1丁	片栗粉	5g
大根(おろし)	160g	水	75ml
酢	25ml	ゆず	15g(1/4個)
オリーブオイル	大さじ2/3	大葉	4枚
塩	小さじ1/3		
こしょう	適量		

* 作り方 *

- ① 豆腐は縦横半分に切って電子レンジに円形に並べ、5分加熱する。まな板などを上において10分ほど水を切る。
- ② フライパンに豆腐を入れ、少しこげ目がつく程度に両面焼く。
- ③ ゆずの表皮を飾り用に少し取り、汁を絞っておく。
- ④ オリーブオイルに酢、ゆずの汁、塩こしょうを混ぜる。
- ⑤ 鍋に大根おろしと④を入れ火にかけ、片栗粉を水で溶いたものを加えてとろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 皿に大葉を敷き、上に豆腐をのせ、ドレッシングおろしソースをかけ、ゆずの皮の千切りを盛る。

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

会員リレー げんき! コラム

★第2回★

岡崎市食生活改善協議会 今泉 清子



私たち、岡崎市食生活改善協議会は、会員117名です。会員とは保健所で20時間以上の「食生活改善推進員教育事業」の講習を受けた人たちです。「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、まずは自分の家族から次にお隣さんお向かいさん、そして地域の住民のかたたちに食生活の大切さや活動について、お話をしています。

さて、昨今高齢化の進展とともに、生活習慣病が増加しています。岡崎げんき館市民会議事業では、テーマ別料理教室として、親子の料理教室、男性の料理教室、カルシウム料理教室、野菜を食べよう(地産地消)料理教室を開催していますが、毎回たくさんの申し込みがあり、スタッフも大変よろこんでいます。障がい者料理教室は、毎月1回開催して、その都度スタッフでテーマを決めてメニューを考えています。教室では、また家で作ってもらえるよう簡単に手早くできるものをと真剣です。終了後、「美味しかったよ」、「家で作るね」という言葉を聞くと本当にやりがいがあり、次回も頑張ろうと元気ができます。今後もげんき館での教室を長く続けていきたいと考えています。

また、私たちは、各地域の市民ホームなどでも一人暮らしの高齢者、幼稚園に上がる前の幼児とお母さんを対象にした手作りのおやつを試食と食育の講話等を開催し、「きいろ・ピンクのエプロン」をして活動しています。これからも地域の皆様に愛される活動をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

*当会の会員である梅須眞子さんが、愛知県唯一の90歳名誉会員の表彰「精神保健福祉事業表彰 愛知県精神保健福祉協会会長賞」をいただきました。皆様のご協力のおかげと感謝して、今後の活動の励みにしていきます。ありがとうございました。

あなたはがん検診を受けてますか？

がんは、岡崎市民の死因の約3割を占め、平成19年にはがんによる死亡数が700人を超えました。「私に限って…」「症状ないし…」など自分は大丈夫だと思って、まだまだがん検診を定期的に受診する人が少ない状況です。現代は昔と違って、早期発見であれば、治療や診断の進歩により生存率は向上しています。

また、多くのがんは社会や家庭での役割の大きい40歳以上のかたにかかりやすい状況です。あなたの大切な人を悲しませないため、そしてなによりも**自分自身のために**、症状のない段階で早期発見できるよう定期的ながん検診を受診しましょう。

■平成21年度、岡崎市では以下のように各種がん検診を実施する予定です。

種 類	対 象 者	内 容	自己負担金(予定)		
			集団 (検診車)	個別 (医療機関)	公衆衛生 センター
胃がん検診	40歳以上	バリウムを飲んだ後、胃部X線撮影	1,000円	—	1,000円
肺がん検診		胸部X線直接撮影 (必要と認めた場合は喀痰細胞診検査:無料)	500円	—	500円
大腸がん検診		便潜血反応検査(二日採便法)	500円	—	500円
子宮がん検診	20歳以上の 女性	子宮頸部の細胞診	800円	1,700円	—
		子宮頸部の細胞診及び体部の細胞診 (医師が必要と認めたもの)	—	2,500円	—
乳がん検診	40歳以上の 女性	マンモグラフィー(X線撮影)	1,000円	—	1,000円
前立腺がん検診	65歳の男性	PSA検査(血液検査)	1,000円	—	—

※ 申込方法、実施場所等の詳細については平成21年4月15日号市政だよりに掲載します。

(平成21年1月現在)

子宮がんが若年化してます!!

子宮がんには発生場所により、「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。

このうち、「子宮頸がん」は、20歳代の若年層で急激に増えています。自覚症状も少ないままに発病しているケースも見られるので、成人したらぜひ検診を受診しましょう!

また、性感染症が一因とも言われていますので、その予防も必要です。



日本人が最もかかりやすいがん＝胃がん

胃がんは、医学の進歩により治りやすいがんの1つといわれています。

性・部位別にみたがんの死亡数(平成18年・全国)では、胃がんが男性も女性も第1位です。

また、岡崎市民の胃がんによる死亡状況は、男女ともに全国に比べ高い状況にあります。



マンモグラフィー検査って?

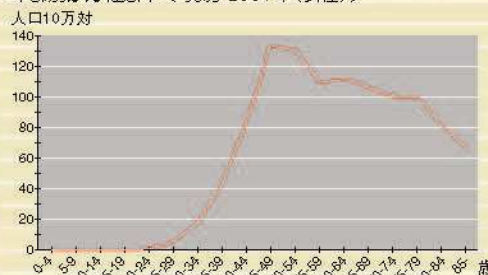
乳房専用のエックス線撮影のことです。視触診では発見できない小さなしこりを診断できます。

体験談「ええー!こんなに平たくなるのー!」

女性の技師に胸をくっつくがまれ、透明な板に挟まれ圧迫します。痛みが強くなるのと同時に乳房が平らになっていくのが見えます。でも敬服でした。なるべく平らにしたほうが、がんが見つかりやすくなるそうですよ。



年齢別がん罹患率(乳房 2001年(女性))



資料:国立がんセンターがん対策情報センター

担当/岡崎市保健所健康増進課健康増進班

TEL.0564-23-6639 FAX.0564-23-5071

エンジョイ まちなか vol.1

まちなかの楽しみ方、ご紹介します！

「まちなか森林浴」

岡崎げんき館からのんびりウォーキングで西へ30分。昨年11月にオープンしたばかりの「図書館交流プラザ・りぶら」を抜けて伊賀川へ下りると、まちなかとは思えない静かな空間があります。川のせせらぎを聞きながら坂谷橋の手前で岡崎公園内へ。まずは大きく深呼吸。大きな木々を仰ぎながらゆっくり歩きます。毎日アスファルトばかり見て歩いてきたような気がします。瞳を閉じると、風に揺れる葉、小鳥のさえずりなど、いつもは気にすることのないささやかな音が聞こえてきました。木の葉や幹に直接



接触されると、木の香りで日々の緊張がとけなんとなく落ち着きます。静かで空気がおいしい。池の噴水が見えたころ、どこからか「瀬戸の花嫁」が

聴こえてきました。やわらかな音色に誘われるまま池ぞいを進むと、珍しい楽器を演奏しているかたが。楽器は「デジタルホーン」といって、クラリネットとサキソフオンを足したような珍しい形。電池が入っていていろいろな音が出せるそうです。ベンチに腰掛け、池の噴水を眺めながら童謡や懐かしい歌謡曲を聴かせてもらいました。



気づかないうちにストレスに囲まれてしまう毎日、まずは岡崎公園でリフレッシュ＆リラックスしませんか？持ち物は五感だけ。思いがけない出会いがあるかもしれません。げんき館からウォーキングで行けば、シェイプアップ効果も期待できそう！

障がい者水泳教室 開講

岡崎げんき館 統括責任者 小山 敦

岡崎げんき館は、オープンから1年を迎えました。皆様からのいろいろなご要望をいただいた中で、障がい者教室を開講してほしいという声が多くありました。

そこで、今年の4月から、皆様のご要望に応えるべく、障がい者教室を開講し、小学生から大人のかたまで受講できるようにいたしました。定員は、安全性を考慮して10人とし、土曜日の午前中に行います。

この教室は、隔週の6回(3カ月)にて開催させていただきます。対象として、小学生は知的障がい者、大人は肢体不自由者として実施します。時間は1時間30分と余裕を持たせた時間設定になっております。

水泳教室を中心にスタートするため、かかりつけの主

治医の許可をいただいての受講となりますのでご確認ください。

私どもも、受講者の皆様が楽しく安全に受講できるよう努力してまいります。ぜひ、この機会に障がい者水泳教室をご利用ください。げんき館スタッフ一同、心よりお待ちしております。



なお、開講するにあたり名古屋市長が障がい者センターに訪問し、担当者荒賀さんのアドバイスをいただき、準備してまいりました。この場をお借りしまして、厚くお礼申し上げます。



障がい者教室

平成21年度4月開催

詳細は、館内チラシ・ホームページにてご確認ください。

教室名	対象者	日程	曜日	時間	定員	参加費	回数	場所	その他
水で遊ぼう 水慣れを中心にそれぞれの障がいに応じて指導を行います。	知的障がい者 小学生	4月18 5月2・16・30 6月6・20	土 奇数週	9:30~11:00	10名	4,800円	6回	プール	療育手帳 保護者 (介護者必須)
水中ウォーキング 歩き方の基本動作をチェックしたり水中運動を行います。自分のペースで行ってもらいます。	肢体不自由者 中学生以上	4月11・25 5月9・23 6月13・27	土 偶数週	9:30~11:00	10名	4,800円	6回	プール	障がい者手帳

健康づくり ゾーン

- 利用時間 9:00～21:30
休業日 第4月曜日/年末年始
- 健康推進プール
 - リラクゼーションプール
 - 屋外ジャグジー ●スタジオ
 - トレーニングジム
 - ヘルスチェックコーナー
 - リラクゼーションルーム
 - 健康広場 健康回廊
 - 珈琲亭「はんなり」(毎週月曜日休)
 - ショップ「健康サービスステーション」



健康推進プール・リラクゼーションプール・屋外ジャグジー



トレーニングジム



スタジオ



健康増進広場



喫茶「はんなり」



ショップ「健康サービスステーション」

●プール・トレーニングジムの個人自由利用

種別	大人	中高生・6歳以上のかた	小学生
1回券	400円	300円	200円
回数券(11回)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券			
(1ヶ月)	9,000円	7,000円	5,000円
(3ヶ月)			

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用はできません。
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には保護者のかたの同伴が必要です。

保健衛生 ゾーン

- 利用時間 8:30～17:15
休業日 土/日/祝日/年末年始
- 保健所事務室
 - 相談室
 - 子ども健診コーナー
 - 保健コーナー
 - X線撮影室

市民交流 ゾーン

- 利用時間 9:00～21:00
休業日 毎週月曜日/年末年始
- 情報ライブラリー
- 利用時間 9:00～21:00
休業日 第4月曜日/年末年始
- 講堂
 - 市民ギャラリー
 - 市民活動室・和室
 - 調理実習室
 - 多目的室

子ども育成 ゾーン

- 利用時間 9:00～17:00
休業日 第4月曜日/年末年始
- プレイルーム
 - プレイホール
 - 子ども育成活動支援室
 - 一時託児コーナー
 - 子ども相談室
 - 子ども広場

げんき なあの



インストラクター：福岡博子

インストラクター歴 8年
資格・免許/健康運動指導士
日本マタニティビクス協会認定マタニティビクス・マタニティヨガインストラクター
中・高保健体育教諭1種

みなさん、げんきですかー！ 一言で「げんき」と言っても、身体的なことだけでなく「気持ち」、つまり精神面でも「げんき」であることはとても大切なこと。

私が常に心がけているのは、笑顔！ レッスン中は参加者一人ひとりとアイコンタクトをとり、運動後に「楽しかった」「気持ちよかった」などの爽快感を感じてもらえるクラス作りを目指しています。

担当している「エアロビクス1」では、参加者も笑顔いっぱい！ 元気いっぱい！ スタジオ中を動きます。軽快なリズムに合わせてからだを動かす楽しさ、「歩く」ことからいろんなステップに変化していく面白さを感じていただきます。初心者から経験者まで年齢層も幅広く受講してくださっています。

5月からスタートする「マタニティヨガ」では、妊娠中の女性の心と身体の調和を図り、マタニティライフの質を高め、分娩に役立つ「呼吸法」「アーサナ」を行います。妊娠中の運動に不安のあるかたや、一人ではなかなか運動できないかたにおすすめのレッスンです。みなさんが穏やかに出産を迎えられるようお手伝いいたします。

春はスタートの季節。運動を始めたいと思っているかた、ぜひ福岡のレッスンで「げんき」度をアップしましょう！！

岡崎げんき館 OKAZAKI GENKIKAN

● 案内図 ●



● アクセス ●

- まちバスをご利用のかた
東西ルート「まちバス」が30分間隔で運行します。
(中岡崎 - 市役所 - 岡崎げんき館)
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
駐車場(220台)の入口が敷地南側にあります。

● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230(代)

〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1

URL <http://www.okazakigenkikan.jp>

岡崎げんき館メルマガを発行します！

登録は、岡崎市ホームページの「メルマガおかげさき」から。

2009年
4月～6月