がん検診

当日でも受診できます! 乳がん集団検診(後期)

対象年齢であれば、事前申し込みをしていない方でも当日受診することができますので、受付時間内にお越しください。ただし、定員数に達した場合は受診することができませんのでご了承ください。今年度、集団検診・個別検診で受診済みの場合は対象外です。

日時・内容・費用　**下表**参照

場所　保健センター(湖北台1の12の16)※保健センター内の空調工事により、駐車場の使用が一部制限されるため(15台程度駐車可)、公共交通機関をご利用ください。

対象・生年月日	検査方法	日程	受付時間	費用
30～39歳の女性 昭和50年4月1日～昭和60年3月31日生まれ	問診と超音波検査	1月21日㈬	14:00～14:15	800円
40歳以上の女性 昭和50年3月31日以前に生まれた方	問診と マンモグラフィ検査	1月23日㈮ 2月　4日㈬		700円

問　健康づくり支援課☎7185－1126

我孫子市「健康づくり動画」を配信中です!

我孫子市 健康づくり動画 検索 クリック

市では、健康づくりに役立つ動画を作成しました。内容は全部で9本、動画を見ながら繰り返し行うことにより、みなさんの健康づくりにつながります。

動画は、動画共有サイト「YouTube」で配信していますが、保健センター、各図書館でDVDの貸し出しも行っています。詳しくは健康づくり支援課へお問い合わせください。

問　健康づくり支援課☎7185－1126

▲ページURL QRコード

1	あびこ市民の歌健康体操(お手本バージョン)
2	あびこ市民の歌健康体操(ロコトレバージョン)
3	あびこ市民の歌健康体操(市民バージョン)
4	ウオーキングレッスン
5	かんたん「ながら」ストレッチ
6	だしをとってみよう
7	あと100ｇ野菜を食べよう
8	かむ・のみこむ機能を鍛えよう!簡単にできる口腔体操
9	むし歯・歯周病予防対策!補助用具の使い方

40歳代から注意!ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは、骨・関節・筋肉などの身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下したために、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。ロコモの傾向は50歳代を境に顕著に現れるため、30歳代、40歳代からの予防が必要です。

〈早期発見のための7つのロコチェック〉

- □家のなかでつまずいたり滑ったりする
- □階段を上るのに手すりが必要である
- □15分くらい続けて歩けない
- □横断歩道を青信号で渡りきれない
- □片脚立ちで靴下がはけない
- □2kg程度(1リットルの牛乳2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- □家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

※腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診療を受けてください。

気軽にできるロコトレ♪	
ロコトレ1 開眼片脚立ち	①背筋を伸ばして立つ(目を開けた状態)。 ②床に着かない程度に片足を上げ、1分間保ちゆっくり下ろす(1日3回)。
ロコトレ2 スクワット	①足を肩幅より少し広めに、つま先を30度ほど外向きに開く。 ②椅子に腰かけるイメージで、息を吐きながら5秒くらいかけてお尻を下げて、5秒くらいかけて立つ(5～6回続けて1日3回)。

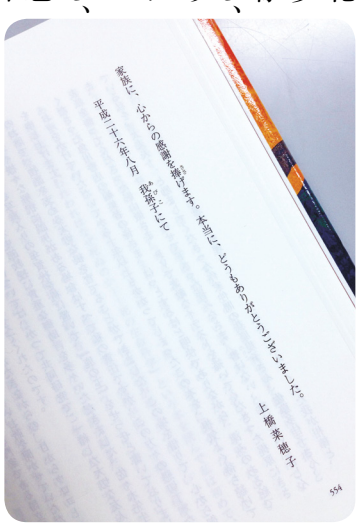
※無理せず自分のペースで。痛みを感じたらすぐに中止し、医師に相談しましょう。

問　健康づくり支援課☎7185－1126

私がもし、異文化の中で暮らし、多様な人々の生き様を実感できたなら、私も書く価値がある物語を書けるかもしれないと思いました。ですから、人類学がとても魅力的に思えた。自分が今まで見たこともない世界の中で、人間関係を1から作ったら何か見えるかもしれない。それでフィールドに飛びだしたわけですが、得られたものは計り知れないほど大きかったです。

市長　上橋さんの作品のあとがきに「我孫子にて」と書かれていますが、あれはすごくうれしいですね。書き始めたきっかけは何ですか。

上橋　私が我孫子に引っ越してきた時に、何とも言えない明るい暖かい感じがしたんです。この中で書いた本ですよ、ということを残しておきたかったんです。後の時代で読んでいただいた時に、上橋が我孫子にいた時に書いたんだということが伝われればいいかなと思います。何かやっぱり志賀直哉さんがここで『暗夜行路』を書いたって言われると、それと結びつけて考えていたのかもしれません。



▲『鹿の王』(角川書店)より

今年の抱負

市長　上橋さんの「守り人シリーズ」を題材に、今度NHKで綾瀬はるかさん主演のドラマが放送されるとお聞きしたんですが。

上橋　そうなんです。今年の夏くらいにクランクインして、来年からの放送になるそうです。3年くらいかけて全22話です。

市長　それはとても楽しみです。綾瀬さんの「バルサ」役をぜひ見てみたいですね。最後に、上橋さんの今年の抱負をお聞かせください。

上橋　私はいつも予定は未定でして。物語って書こうと思ってもなかなか書けないですね。何かが衝動として降りてきて初めて書ける。でももう大きな物語を書き終えてしまいますと、しばらくこう、ふぅと抜けたような感じになる。なので、これからまた吸収をする時かなと思っています。「獣の奏者」が終わって「鹿の王」に繋がっていったように、何かきっと出会うんではないかと思っています。そのために、いろんなことをしていこうと思います。よろしくお願いいたします。

市長　私は市民の皆さんに我孫子が一番住みやすいと言ってもらえるようになるのが夢であり希望です。そして、手賀沼をはじめ我孫子をもっと魅力的なまちにしていきたいと思っています。本日は、大変お忙しいところありがとうございました。

上橋　こちらこそ、ありがとうございました。

▲上橋菜穂子さんの著書