

まるごと けんこう

Vol.

34

平成26年4月
(2014.APR)



特集

マンモグラフィ検査 P2~3

健診のご案内
郡山歯科医師会より P4

ミニ健康講座
まるごと健康相談

研究発表 「放射能により屋外活動を制限された子供達への取り組み」
健康レシピ P5

健康づくりのご案内
前期 (4月~10月) P6~7

まるごとけんこう館
健康ひろば P8

表紙：子育てサークル「なごり元気おクラブ」の皆さん
永富地域公民館を拠点に平成6年から活動をしている育児サークルです。性別問わずの遊びをしながら、親子のつながりを育み、友達づくり健全な子どもの育成を目的に月1~3回火曜日に様々な活動をしています。
 (協賛会員募集中) お問い合わせ先→ニコニコこども館こども総合支援センター、永富地域公民館まで

こころの健康セミナー 無料

自分でできるセルフケアのポイント

講師 あさかストレスケアセンター 臨床心理士 鈴木 泰子先生

6/27 **金** 19:00~20:30 **場 所** 保健所 4階 会議室
定員 20名 **申込受付** 5月27日(火)

まるごとけんこう財団

特集

マンモグラフィ検査

監修 公益財団法人星総合病院院長代理

野水

整 医師



現在の日本の人口は約1億2千7百万人(総務省の報告)で、死亡原因は1位・悪性新生物、2位・心疾患、3位・肺炎(平成24年度)となっています。数字的には、男性の3人に1人、女性の4人に1人が「がん」で亡くなっています。部位別に見ると、男性は肺、胃、大腸の順で、女性は大腸、肺、胃に続き4番目に乳がんとなります。

女性の乳がんの罹患数、死亡数は毎年約4%の割合で増加しており、日本の女性の14人に1人は乳がんにかかると言われていています。特に30〜64歳の発生率が高く、子育て中の方や、働き盛りの人を襲うがんとなっています。

しかし乳がんは早期発見すれば、約90%が治癒するとも言われています。「しこり」の大きさが0.5〜1.0cmくらいになると、自分で触って分かる場合があります。そのためには、日頃の自己触診が重要です。早期発見のためにも、40歳を過ぎたら2年に1度は乳がんの検診を受けましょう。検診には視触診検査とマンモグラフィ検査(乳房X線検査)があります。乳がん検診に欠かせないマンモグラフィ検査とはどんな検査で、なぜ必要なのか理解を深めていきましょう。

マンモグラフィ検査



Q マンモグラフィ検査ってなに？

A マンモグラフィは、乳腺・乳房専用のエックス線撮影で、従来は乳房の視触診が行われていましたが、視触診では発見できないしこりを診断できます。



Q どうして検査できるの？

A マンモグラフィ検査機器を設置する医療機関、健診機関で検査できます。自覚症状があれば、まず医療機関に問い合わせをしてください。

Q 検査のとき痛みはないのですか？

A 乳房を挟みながら圧迫して撮影しますので、多少の痛みを伴うこともあります。圧迫しながら乳房を薄く均等に広げることにより、乳腺としこりの区別が明確になり、少ないレントゲンの量で乳房の中をより鮮明に見ることができます。

Q 放射線(レントゲン)撮影の身体への影響は？

A マンモグラフィ検査で受ける放射線の量(1〜3ミリグレイ)は、妊婦のお腹の中の胎児が(奇形などの)影響を受ける量(100ミリグレイ)に比べるとはるかに低く、また乳房はお腹から離れているので、さらに影響は少なくなっています。

乳がん検診の診断方法と流れ

問診

月経周期、初潮、閉経、妊娠歴、自覚症状、既往歴など尋ねます。

視触診

乳房の形や、左右の対称性、ひきつれや陥没を視ます。触れてしこりや、異常がないか調べます。

マンモグラフィ検査

X線による乳房の画像診断です。

小さな、特に石灰化のある乳がんの発見に有効で、良性・悪性の診断もできます。乳房を圧迫し、できるだけ平らにして撮影するため、多少の痛みがあります。左右の胸を縦方向1回、横方向1回の合計4回撮影します。



マンモグラフィ検査機器

乳がんの早期発見のために、1月に一度は乳房に触れてみましょう

乳がんの8つの危険因子	はい	いいえ
1 年齢40歳以上である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 初産が30歳以上である(結婚経験がない人を含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 授乳経験がなく、未婚である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 閉経年齢が55歳以降である(ホルモン療法加療中の方も含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 肥満である(特に50歳以上、標準体重の20%以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 良性の乳腺疾患になったことがある(特に増殖性、異型を伴うもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 家族(特に母、姉妹)に乳がんになった人がいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 片方乳がんになったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

乳がんのセルフチェック



① お風呂場で石鹸をつけた手で3〜4本の指を揃えて「指の腹」で乳房を触る。



② 鏡の前で両手を上げて、乳房のへこみ・ひきつれ・ただれをチェックする。



③ 乳頭を少しつまんで血の色の分泌液がないかチェックする。

自覚症状があれば、早めに医療機関にご相談ください。

ドクターズアドバイス

公益財団法人星総合病院院長代理
野水 整 医師
(日本乳癌学会認定乳癌専門医)

乳がんについて

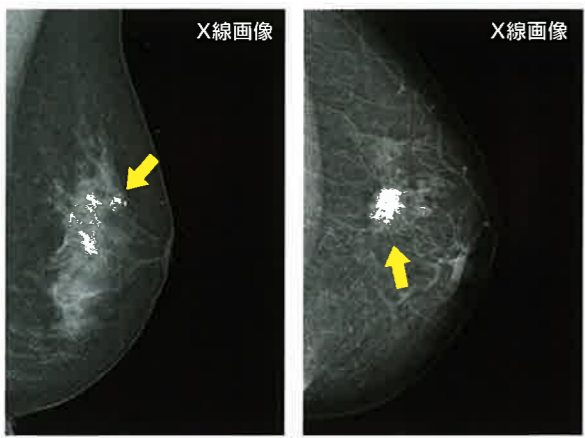
乳がんは今非常に増えているがんの一つです。1年間に日本中で約6万人の方が新たに乳がんになります。女性のがんでは、日本でも世界でも罹患率1位です。これに対処するためにマンモグラフィ乳がん検診が行われています。これによって早期の乳がんを発見し死亡率を減少させるのです。乳がん検診はたくさんの方に受けていただかないとはつきりした効果が出ません。目標は受診率50%ですが、全国平均で20%くらいのところは低迷しています。受診率アップを目指して無料クーポン券の配布やピンクリボン運動が行われています。乳がん検診で要精密検査となった方やしこりなどの症状を自覚した人は、外科の乳腺外来や乳癌外科を受診してください。精検マンモとして2方向撮影や断層マンモ、超音波検査を行い、必要があれば超音波ガイド下穿刺細胞診や針生検を行い診断を確定します。乳がんの診断が確定したら造影剤CTやMRIでがんの広がり診断を行い、乳房温存手術が可能か全摘しなければならぬかを判断し、また病理検査で悪性度の評価なども考慮し、手術前に抗がん剤治療をした方がよいかなどの判断をします。乳がんの治療は手術だけでなく、抗がん剤やホルモン療法などの薬物療法を併用するのが世界的スタンダードです。乳がんの薬物療法は、最新新しい薬が次々と開発され飛躍的に進歩しています。

乳がんの方の中には濃厚な家族歴を持つ方がいます。アンジェリーナジョリーさんのケースで有名になった遺伝性乳がん卵巣がんという病気です。BRCA遺伝子が原因遺伝子なので、遺伝子検査(採血)で遺伝性の乳がんか、将来乳がんになるリスクが高いかがわかります。予防的手術も検討されています。乳がんの治療はどんどん進歩していますが、まずは検診を受けることから始めましょう。

マンモグラフィ検査で分かること

腫瘍の有無、大きさや形、石灰化の有無

(5mm以下の小さなものも発見できます)



石灰化

しこり

まるごと健康相談

予約不要
無料

ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
4月 2日(水)	寿楽荘
4月 9日(水)	ザ・モール郡山
4月23日(水)	イトーヨーカドー郡山店
5月 9日(金)	ユラックス熱海
5月14日(水)	ザ・モール郡山
5月19日(月)	並木温泉
5月28日(水)	サニーランド湖南
6月18日(水)	逢瀬荘

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30(講座は20分程度です)

2014年のテーマは「がんに負けない体づくり!」です。

開催日	お話の内容
4月15日(火)	日本人のためのがん予防法
5月20日(火)	肺がん予防「禁煙のすすめ」
6月17日(火)	乳がん予防「マンモグラフィ検査を受けましょう」
7月15日(火)	大腸がん予防「快便生活」~食事編~
8月19日(火)	胃がん予防「ピロリ菌のはなし」
9月16日(火)	前立腺がん予防「尿とPSA(血液)検査」

年間受講生募集 参加ご希望の方は、お問い合わせください。途中参加も大歓迎です。

研究発表!

放射能により屋外活動を制限された子供達への取り組み

2013年9月10日 第42回福島県保健衛生学会発表

東京電力福島第一原子力発電所事故による原子力災害の影響で、子供達の屋外の活動(運動)が制限され活動量が減少し、心身への影響が懸念されました。当センターは、郡山市内の子供達を対象に、安全な室内で体を動かす機会を提供し、ストレスの軽減や心身の健全な育成を支援する取り組みとして、平成23年度は「キッズエアロビクス」、平成24年度は「親子体操」を行いました。

当初は、子供達に運動の場を提供したいという思いで始めた事業でしたが、子供達が運動開始前からフロアを走り回ったり、鬼

ごっこなどをして元気いっぱいになる舞う姿から、遊びの場としても心身に良い影響を与え、目標以上の成果が得られたと思います。さらに、大人も不安を抱えていた時期だけに同じ境遇の親が集まることで、情報交換や交流が図られていました。

以上のことから、心身の発達に重要な幼児期・学童期に、安全な活動の場が迅速に提供できたことは子供達の健全な育成につながり、市民の健康づくりの一環としても、当センターの役割を果たすことができたと考えます。

健康レシピ

乳がんを予防するための食事

食べることで確実にがんを予防できる食品や栄養素は、現時点ではわかっていませんが、乳がんの増加要因を大きく分けると、食の欧米化による肥満の増加や、女性の社会的進出にともなう増加している高齢出産や独身の増加などがあげられます。特に、食事・栄養素に関しては、飲酒習慣があり、高脂肪の食事が多く、野菜・果物、食物繊維などの摂取不足が乳がんのリスクを高めると言われています。予防するためには、飲酒は控えめにし、1日当たりアルコール換算で20gまでにとどめることをお勧めします。適量は、日本酒180ml、ビール500ml、焼酎120ml、ウイスキー60ml。肥満は、閉経後の乳がんリスクを上昇させることから、成人後に体重を増やさないことが望ましく、食事は、動物性脂肪の多い高エネルギー食品を少なくすることが大切です。

今、世界中から注目されている和食の良さを見直し、バランスの良い食事を実践してみましょう。ここでは、乳がん予防に効果的と言われる大豆イソフラボンたっぷりの、具だくさん味噌汁をご紹介します。

厚揚げと春野菜の豆乳みそ汁



1杯分あたり的大豆イソフラボン28.6mg
1日あたり的大豆イソフラボンの摂取目安量は40~50mg

●材料(4人分) ●作り方

- 厚揚げ.....120g
- きゃべつ.....120g
- にんじん.....20g
- さやえんどう.....8枚
- だし汁.....400cc
- 豆乳.....200cc
- みそ.....大さじ2

- 厚揚げは沸騰湯で油ぬきをして、5mm厚さに切る。きゃべつは一口大、にんじんは3cm長さの短冊に切る。さやえんどうは筋をとってサツと茹でる。
- 鍋にだし汁・にんじんを入れて煮立たせ、厚揚げ・きゃべつを加えて煮、豆乳・みそを溶き入れて椀に盛る。彩りに、さやえんどうのをせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
106kcal	6.8g	5.9g	6.6g	113mg	1.2g

(1人分)

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽの加入者(本人)が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診ができます。

事業所の定期健康診断としてご活用できます。
※対象年齢は年度内到達年齢

一般健診

対象: 35歳以上の方
内科検査、胸部・胃部X線検査、便潜血反応検査

付加健診

対象: 40歳と50歳の方
一般健診に加えての健診です。
腹部超音波検査、肺機能検査、眼底検査等

婦人科検診

乳がん検診
対象: 40歳以上で偶数年齢の方
子宮頸がん検診
対象: 20歳以上で偶数年齢の方

肝炎ウイルス検査

対象: 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
一般健診に加えての検査です。

年代や目的によって 様々な健診を ご用意しています。

就職・進学健診

就職・進学、資格更新等で「診断書」が必要な方

20代・30代健診

19才から39才までの方で主婦やパート、その他健診の機会がない方

事業所健診

事業所で働いている方

郡山市の健診

40才以上で郡山市に住居票のある方

特定健診 特定保健指導

40才から74才までの健康保険に加入している方

動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方(6ページ参照)

健康生活応援チェック

日常生活習慣を見直したい方(6ページ参照)

健診は健康管理への第一歩

年に一度は 健診を 受けましょう

バス送迎ができますので
お問い合わせください。



実施日 毎週月曜日から金曜日
(祝祭日を除く)

時間 8:30~12:00

(午後の健診をご希望の方は
お問い合わせください)

場所 郡山市健康振興財団
診療所(郡山市保健所2階)

当施設は、健診だけでなく、
専門職によるアフターフォローも
行っています。

乳がん検診(マンモグラフィ検査)

マンモグラフィ検査ができるようになりました。

乳がんの発症率が年々増加してきています。

40歳になったら、視触診と併せて2年に一度は
マンモグラフィ検査を受けましょう。

対象者 事業所健診 40歳以上の方
郡山市の健診 40歳以上の偶数年齢の方
協会けんぽ健診 40歳~74歳までで偶数年齢の方

実施日 5月から3月までの木曜日の午後(全19回)

内科健康診断とは別日程となりますので、詳しくはお問い合わせください。
郡山市の健診は市の定めた期間内となります。

訪問歯科診療について

へい訪問歯科クリニック院長 二瓶 仁



訪問歯科診療とは、簡単にいえば歯医者さんが直接お伺いして行う歯科治療です。要介護認定を受けて、ご自宅や施設で療養している高齢の方や、障害をお持ちの体の不自由な方など、歯科医院へ通院することが困難な方々を対象に、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や介護施設を訪問して診察・治療・定期健診などを行います。

訪問歯科診療のメリットは、ご本人にとって施設やご自宅など普段の生活環境のなかで、リラックスして診療が受けられること。通院できずに我慢していたお口の痛みや不安感から解放されます。ご家族の方や介護施設のスタッフの皆さまにとっては、通院時の介助負担が軽くなり、病気の予防や日常的な介助負担の軽減にもつながります。

現在では、歯が痛い、入れ歯が合わない、口臭が気になる、口の中が汚れているなど、お口のさまざまなトラブルにより訪問歯科診療を希望される方が少しずつ増えています。その中でも最近では、特に口臭に関する依頼が多く見受けられます。

口臭の原因は、その大半が舌についた汚れ(舌苔:ぜったい)によるものです。舌には古い細胞の死骸や細菌が

付きやすく、特に寝たきりによる筋力の低下のため舌の動きが低下した高齢者は、舌に汚れが付いたままとなり、口臭が悪化するケースが多いようです。また、舌と接する上あごも一緒に汚れやすくなり、時間の経過と共に硬くへばりついて剥がれなくなる場合も少なくありません。

以前、ある介護施設のスタッフより利用者様の部屋の臭いが取れないという依頼があり、伺ったことがありました。部屋の臭いの原因として、排泄物、体臭、口臭が考えられます。これらの原因のなかでも、排泄物や体臭に関しては始ごとの施設で積極的な対策がとられていますが、臭いは、なかなかこれない場合が多いようです。そこで、私たちが専門的な口腔ケアを定期的に行うところ、部屋の臭いが大変減少したそうです。これらことから口腔ケアを積極的に行っていく必要があると思われまます。

なお、訪問歯科診療の費用は基本的には保険診療で賄われ、医療保険および介護保険が適用されます。

詳しい内容等ご希望がありましたら、郡山歯科医師会までご連絡ください。☎024(935)3010

健康づくり

健康づくり教室

5月 おなかすっきり ワンサイズダウン教室

日時 5月27日(火) 13:30~15:30
※申込受付4月28日(月)から

内容 お腹まわりをすっきりさせる食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

定員 20名



6月 熱中症予防 熱中症を予防するための食生活

日時 6月11日(水) 13:30~15:30
※申込受付5月12日(月)から

内容 水分のとり方とバランスの良い食事
栄養指導、管理栄養士の話

参加費 500円

定員 20名



6月・10月 バスで行く昭和の森 ハイキング 青空健康教室

日時 ①6月6日(金) 9:30~15:30
※申込受付5月7日(水)~21日(水)
②10月3日(金) 9:30~15:30
※申込受付9月3日(水)~17日(水)

内容 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチなど

参加費 1,750円(そばの昼食代含む)

定員 30名 応募多数の場合は抽選
集合場所からバスの送迎があります。雨天時は中止します。



7月 かんたん気持ちいい ストレッチポールでリラックス!

日時 7月4日(金) 10:00~11:00
※申込受付6月4日(水)から

内容 ストレッチポールを使って運動
トレーナーの運動指導

参加費 500円

定員 20名



9月 足腰元気に ロコモ予防教室

日時 9月17日(水) 13:30~15:30
※申込受付8月18日(月)から

内容 ロコモ予防の食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

定員 20名



4月 リンパコンディショニング

日時 4月8日(火) 13:30~15:00
※申込受付3月10日(月)から

内容 上肢・下肢のリンパを流す

参加費 500円 **定員** 30名

元気っこ集まれ!! 親子体操教室

実施日 第2・第4 木曜日 15:30~16:30

対象 園児・小学生親子

参加費 無料



こころの健康セミナー

7月 ~心身の調和をはかる~ ヨーガセラピー

日時 7月18日(金) 19:00~20:00
※申込受付6月18日(水)から

内容 アーサナ(ヨガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円 **定員** 20名



あなたの町で健康づくり 地域開催教室 10名以上サークルなどのグループでお申し込みください。ロコモ予防教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくりを地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

申し込み 問い合わせ (公財)郡山市健康振興財団 健康センター(郡山市保健所2階) **電話** 024-924-2911 **時間** 8:30~17:15 申込受付は 8:30 からです

のご案内

平成26年 4月
平成26年 10月

初心者歓迎 健康生活応援コース



ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
ラジオ体操	筋力UP!	ボールEX	バランスUP!	ストレッチポール	足裏健康体操

元気はつらつコース マシントレーニング

自分のペースでトレーニングマシンやエアロバイクを使い、体力をつけよう

日時 毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったりしっかりコース 貯筋体操 太極拳

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくいからだをつくろう!

日時 第1・3・5木曜日 10:00~11:00

呼吸にあわせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかなからだをつくろう!

日時 第2・4木曜日 10:00~11:00

すっきりスマートコース エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう!

日時 毎週火曜日 10:00~11:00

らくらくリラックスコース アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所 ユラックス熱海 ※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時	第2・第4金曜日	要予約
4月	11日・25日	10:00
5月	9日・23日	
6月	13日・27日	11:00
9月	12日・26日	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます。

NEW こころとからだのリフレッシュコース ヨーガセラピー

呼吸を通して自分を見つめ、自律神経を整えよう

日時 第3金曜日 10:00~11:00

健康チェック 健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう! また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

- メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等)

日時 月曜日午前・金曜日午後

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

動脈硬化チェック 5,000円

- メディカル 日時 月~金曜日午前(血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力(筋力、柔軟性、持久力等) 日時 金曜日午後

●要予約: 詳しくはお問い合わせください。 ●電話: 024-924-2911

●健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
●各教室は定員の半数で開催となります。
●講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com> まるごとけんこう 検索

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」 「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい「まるごとけんこう館」です。
月一回土曜日に開催します。お気軽にお立ち寄りください。



内容

ワンコイン体験

料金:500円
ワンコインで調理や運動等が体験できます。

ミニ健康講座

料金:無料
20分程度の健康講座です。

要予約

☎024-924-2911
申込受付は 8:30~17:15 です

1ヶ月前から
先着順で
申込受付

肺年齢を測ってみよう～禁煙のすすめ～

5/10 9:00~11:30 定員:25名
申込受付 4月14日(月)~25日(金)まで
※応募多数時は抽選(抽選結果は当選者にのみ5/1頃電話)

●ミニ健康講座「COPDを知っていますか」

ストレッチポールでリラックス

6/14 10:00~11:00
定員:20名

申込受付 5月14日(水)から

おいしく楽しく減塩調理法 ～高血圧予防～

7/12 9:30~13:30
定員:20名

申込受付 6月9日(月)から
内容:調理実習

●ミニ健康講座「高血圧のはなし」

眼底検査を受けてみよう ～動脈硬化をチェック～

8/9 9:00~11:30
定員:30名

申込受付 7月14日(月)~25日(金)まで
※応募多数時は抽選(抽選結果は当選者にのみ7/30頃電話)

●ミニ健康講座「動脈硬化について」

足裏健康体操

9/6 10:00~11:00
定員:30名

申込受付 8月6日(水)から

健康ひろば

街の元気人

郡山市安積町にお住まいの
岡部 晴江さん(80歳)



岡部さんは、平成6年から当センターの運動コース・エアロビクスに参加され、20年間継続、さらに平成24年からは貯筋体操にも参加されています。体重・体脂肪率は20年間変わらず、体力年齢・健康年齢共に良好です。当センターまでは電車とバスを乗り継いでいらっしゃいます。

今回は、運動継続と若さの秘訣についてお伺いします。

Q.家族構成と趣味を教えてください。

主人と二人暮らし、タバコ屋を営んでいます。

お客さんという話することが毎日の楽しみです。趣味は読書。運動の帰りは毎回、本屋さんにお立ち寄りです。おしゃれも好きです。

Q.運動に参加されたきっかけは?

郡山市の健診でコレステロールが280mg/dlあり、保健師さんにこちらの施設を紹介されて、運動は自分ではできないから参加しようと思いました。

Q.運動継続のポイントと効果についてお聞かせください。

商売をしているとなかなか外に出られないので、火曜と木曜には運動に出るようにしています。運動は楽しく、若い人達からエネルギーをもらって元気になります。早く送り出してくれる主人にも感謝しています。

また、朝起きたら腹筋運動20回、店が終わったらラジオ体操を毎日の日課にしています。大病を煩いましたが、腰痛や膝痛もなく、こ

して元気でいられるのは運動のお陰です。

Q.これからの目標は?

健康が一番。年寄りが年寄りを見る時代だから、今の体力を維持して毎日元気に過ごすこと。

Q.最後に、若さの秘訣をお聞かせください。

お店のお客さんや運動にいらっしゃる皆さんとお話することかなあ?

それから、何事も楽しみながらマイペースで行うことかしら。

20年。一言で言うてしまうのは簡単ですが、長い年月です。20年の積み重ねが背筋の伸びた若々しい岡部さんを作り上げたのでしょう。

いつもおしゃれな岡部さん。笑顔の素敵なかわいい女性です。いつまでもお元気で…。

健康キャンペーン

5月は禁煙月間

タバコの影響でがん・心臓病・脳血管疾患等の発生率が高まります。5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙に挑戦してみたいいかがでしょう。

9月はがん制圧月間

日本人の死因第一位はがんで、年間30万人以上の方が亡くなっています。生活習慣の改善により予防できたり、検診で早期発見もできます。がんについて考えてみませんか。

(公財)郡山市健康振興財団

インターネットでも
ご案内しています!

まるごとけんこう 検索
<http://www.marugotokenkou.com/>

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1(郡山市保健所内) e-mail: kzk@marugotokenkou.com



お問い合わせ/直接またはお電話で
平日 8:30~17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

- 健康センター……………TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター……………TEL.024-924-2913
- 共通……………FAX.024-924-2907



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)

この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森林からの
木材を含んだ用紙を使用しています。