

胸部レントゲン検診（結核検診）日程表

◇対象者…65歳以上（昭和17年3月31日以前生まれ）
 ◇受診料…無料
 ◇お問い合わせ…市役所保健福祉課 健康増進係

地区	実施日 (すべて6月)	受付時間	会 場
瑞穂	8日(木)	10:00～10:40	南瑞保育園
		11:00～11:20	福島農業生活改善センター
		13:00～13:30	小菅生活改善センター
		13:50～14:50	関沢農業生活改善センター
		15:10～16:00	柏尾研修集会施設
岡山	9日(金)	9:30～9:40	羽広山公民館
		10:00～10:10	土倉冬期分校
		10:30～10:40	柄山冬期分校
		11:00～11:50	岡山地区活性化センター
常盤		13:30～15:00	常盤保育園
		15:10～16:00	小沼構造改善センター
岡山	12日(月)	10:00～10:20	温井公民館
		10:40～10:50	上境多目的センター
		11:10～11:20	下境公会堂
		13:00～13:30	西大滝公民館
		13:50～14:20	藤沢多目的集会所
常盤	13日(火)	9:00～10:00	大倉崎生活改善センター
		10:20～11:40	常盤地区活性化センター
飯山 外様	14日(水)	9:30～11:20	保健センター
		13:00～14:30	外様地区活性化センター
飯山	15日(木)	10:00～11:20	総合福祉センター
		13:00～14:30	保健センター
秋津	16日(金)	9:40～11:20	秋津地区活性化センター
木島		13:00～14:10	坂井多目的集会所
		14:30～15:30	天神堂農業出荷センター
飯山	19日(月)	9:00～10:50	飯山市公民館
		11:10～11:20	十三ヶ丘公会堂
		13:00～13:10	斑尾高原 山の家
		13:30～13:40	分道生活改善センター
		14:00～14:40	福祉企業センター
	20日(火)	10:30～11:30	奈良沢公会堂
		13:00～15:00	しろやま保育園
木島	21日(水)	9:50～10:40	安田農業生活センター
		11:00～11:20	其綿区民センター
		13:00～14:30	木島地区活性化センター
飯山	22日(木)	10:00～11:20	保健センター
		13:00～14:00	市ノ口公会堂
		14:20～15:00	第一中学校
太田	23日(金)	10:00～11:20	曾根農業生活改善センター
		13:00～14:50	太田地区活性化センター
飯山		15:10～16:00	総合福祉センター
秋津	26日(月)	9:30～10:20	いいやま人權福祉センター
		10:40～11:20	中山根集落センター
		13:00～13:20	旧飯山市高齢者創造館
飯山		13:40～15:10	上町児童センター
柳原	27日(火)	9:40～10:10	大川交流センター
		10:30～10:50	涌井公会堂
		11:10～11:20	濁池防雪管理棟
富倉		13:00～14:00	富倉地区活性化センター
		9:30～11:20	勤労青少年ホーム
太田	28日(水)	13:00～14:10	戸狩コミュニティセンター
		14:30～15:30	小境多目的集会所
		9:30～11:20	柳原地区活性化センター
柳原	29日(木)	13:00～14:00	笹川公民館
夜間レントゲン健診			
全地区	23日(金)	17:30～19:00	保健センター

日時 6月3日(土)
午後2時～3時30分
会場 飯山市保健センター

講演会
「心のケア」の時代を見据えて
あなたも学べる、ストレスケア技術
～ストレスに負けない自分づくりのために～

これからは心のケアの時代です。
 社会の変化に伴い、ストレスにより心の病気にかかる人が増加しています。こんな時こそストレスケア技術を学び、自分や家族に生かしてみませんか。

講師 本木由子 先生
 (ストレスケアカウンセラー)
 お問い合わせ
 保健福祉課健康増進係
 ☎3111 内線187

交流・定住人口の拡大を目指して
ふるさと回帰支援事業を行います

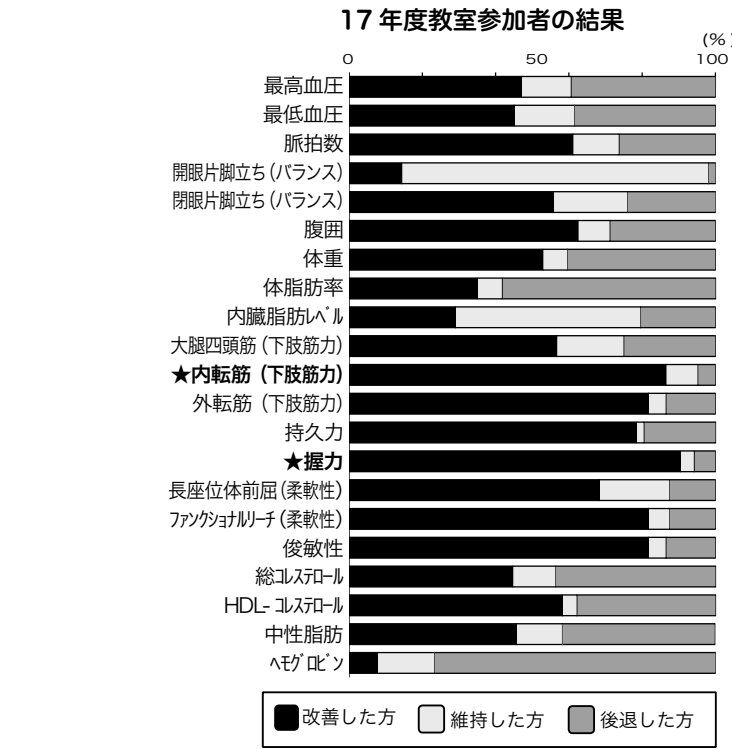
戦後生まれのいわゆる団塊の世代が定年を迎えようとしています。これら多くの都市生活者が、新しい価値観を求め「田舎暮らし」を希望するという流れが始まっています。飯山市では交流人口や定住人口の拡大を目指し、田舎暮らし、ふるさと暮らしを求める人たちに對しての支援事業を行います。

①長期滞在者に対する支援
定住を目指すし、農業体験

②ふるさと回帰就労者受け入れ事業所への支援
飯山市に定住目的で転入された方の就労先として受け入れた事業所に対して補助。市内の事業所が対象。常雇用で期間は12カ月以上。

③ふるさと回帰事業への支援

飯山市にも近年、「田舎暮らし」を体験しようと、お客様が多数訪れています。



17年度「筋力アップ＆血液サラサラ教室」が終了
 今年度は血液サラサラ＆筋力アップ教室を開催します

継続できる運動の習慣の習得により身体の運動機能の向上を図り、生活習慣病の予防、介護予防に役立てようと昨年度実施した「筋力アップ＆血液サラサラ教室」が3月で終了しました。その結果に基づき、今年度も内容を充実し教室を開催します。

特に下肢筋力が向上
 今後の継続がポイント
 3月に終了した参加者の結果を見ると、グラフのとおり、70歳以上の方を含むほとんどの方の筋力が向上しました。効果の高かったものとして、握力が参加者平均32・2kgから37・5kg、下肢筋力である内転筋が67・5kgから78・6kgとなり、共に初期数値から16%を超え、向上となりました。特に下肢筋力の向上は、高齢者の転倒防止に大きな効果が期待されます。また、参加者全体としてみた血液の値には大きな改善は見られませんでした。今後、更なるトレーニングを継続して行った参加者には大きな改善が見られました。今後、更なるトレーニングの継続により、

平成18年度 血液サラサラ＆筋力アップ教室 日程

教室名	曜日	定員	時間	全回数	開始日
59歳以下 昼	毎週木曜日	16人	午前9:30から2時間	15回	6月8日
59歳以下 夜	毎週火曜日	16人	午後7:00から1時間半	15回	6月13日
60歳以上 A	隔週火曜日	16人	午前9:30から2時間	15回	6月27日
60歳以上 B	隔週水曜日	16人	午前9:30から2時間	15回	6月7日
60歳以上 C	隔週水曜日	16人	午前9:30から2時間	15回	6月14日

※定員は先着順となっています。また、参加費として6,000円（血液検査や保険料を含む）をご負担いただきます。
 ※59歳以下の昼・夜は、11月からも教室を開催します。

みなさんも参加しませんか
 血液サラサラ＆筋力アップ教室

市では健康増進プログラムの一環として、栄養指導や血液検査を取り入れながら運動習慣を身につけることによる血液サラサラ効果、飯山日赤の理学療法士が個人に合ったトレーニングメニューを作成し、トレーニングマシンやゴムバンドによる筋力アップを目的とした教室を引き続き実施していきます。

最近生活習慣病が心配な方、筋力の低下に不安を抱える方は、是非教室に参加いただき、楽しく健康になる方法を学んでみてはいかがでしょうか？

参加者を募集する教室は上記のとおりです。参加の申し込みは5月26日までに市役所保健福祉課 ☎3111 内線181までお願いします。

卒業生の声

この教室では、個人の能力やその日の体調に応じて、メニューを立ててくれるのが良かったですね。一緒にトレーニングする仲間がいたので、楽しく続けることができましたよ。また家で手軽に血液がサラサラとなり、生活習慣病予防が大いに期待できます。

基本健診の受診を
 市ではこの教室の他にも、特定高齢者を対象とした筋力アップ教室、転倒予防教室、脳いきいき教室を開催しています。参加には6月から始まる各地区での基本健診を受ける必要があります。参加希望の65歳以上の方は、基本健診を受けられることをお勧めします。

きるストレッチや運動も教えてもらったので、都合で教室に行けなかった時も自宅でやることができました。

意外だったのは、下半身の筋力をつけたことで、二三年前から悩まされていたひざの痛みが楽になったことです。これらの時期はアスパラの収穫に精を出せそうです。もちろん自宅での運動も続けますよ。

「筋力がついて意外な効果も…」