

## 女性のためのストレッチとリズム体操教室

良い姿勢を意識してストレッチや体操を行うことで、基礎代謝が上がり、各部の引き締め効果があります。音楽に合わせた有酸素運動で、脂肪燃焼効果も得られます！

- **と き** 5/26、6/9、6/23、7/7、7/28、8/4、8/18、9/1 (各火曜日 全8回) 午前9時30分～11時30分

- **と ころ** 緒川コミュニティセンター
- **内 容** 健康に関する講話、ストレッチ、リズム体操(健康体操)、ウォーキング、自宅で行える筋力トレーニングなど
- **対 象** 町内在住のおおむね40歳以上の女性 ※初めての方優先

- **定 員** 30名程度(先着順)
- **講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏 (いとう あつこ)
- **受講料** 1,500円 ※初回徴収。受講者の都合で参加できなくなった場合、受講料は返金しません。
- **申し込み** 5月20日(水)までに保健センターへ(電話申込可)

## 東部知多温水プールで行う「アクアフィットネス教室」

水中で体を動かすことは、筋力や柔軟性を保ち、若々しい<sup>からだ</sup>身体づくりに最適です。また膝や腰<sup>ひざ</sup>に持病がある方も、陸上運動より負荷が少なく、無理なく続けられます。

- **と き** 5月28日～7月16日 (毎週木曜日 全8回) 午前9時30分～11時45分
- **と ころ** 東部知多温水プール

- **内 容** 健康に関する講話、ウォーキング、エクササイズなどの水中運動
- **対 象** 町内在住のおおむね40歳以上の方 ※初めての方優先
- **定 員** 30名程度(先着順)
- **講 師** 健康運動指導士 北川 春美氏 (きたがわ はるみ)

- **受講料** 3,000円(プール代込み) ※初回徴収。受講者の都合で参加できなくなった場合、受講料は返金しません。
- **申し込み** 5月22日(金)までに保健センターへ(電話申込可)



## 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチンは、世界保健機構(WHO)が接種を推奨し、多くの先進国では公的接種とされていますが、平成25年6月に厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会検討部会で、子宮頸がん予防ワクチン接種後に特異的にみられる「ワクチンとの因果関係<sup>どうつう</sup>を否定できない持続的な疼痛」の発

生頻度などがより明らかになりました。適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を勧奨すべきでないとしています。

平成27年3月末現在も、安全性について議論されており、接種勧奨の差し控えが継続されています。今年度、**中学1年生(女子)**の対象者へ予診票を発送しましたが、子

宮頸がんの有効性とリスクをよく理解し、医師と相談したうえで受けてください。

- **ワクチンの効果** 子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のヒトパピローマウイルス(HPV)の感染予防効果があります。

## 80歳で歯が20本ある方 募集中！

- **対 象** 昭和11年3月31日以前生まれの方(平成28年3月31日時点で80歳以上)で自分の歯が20本以上ある方 ※過去の表彰者を除く。
- **応募方法** 4月15日(水)～5月31日(日)にかかりつけ歯科医で健診を受けてください。か

- かりつけ歯科医がない方は、次の健診を受けてください。
- **と き** 4月30日(木) 午後1時30分～2時
- **と ころ** 保健センター
- **申し込み** 4月27日(月)までに保健センターへ
- **表彰式** 11月15日(日)産業ま

- つりで表彰予定 ※10月下旬に表彰対象者へ案内を送付します。
- ※本事業は、県歯科医師会の事業です。

