



保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (131)

◆認知症シリーズ⑫

『認知症予防のための生活ポイント～適度な運動を心がけよう～』【健康増進係】

適度な運動習慣のある人は、認知症の発症率が低いことが分かっています。特に、ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流をよくし、アルツハイマー病の危険性を低下させる効果があるようです。また、それは何歳になっても有効であり、80歳以上の人々にも有効であるという研究が発表されました。

一般的に高齢者には激しい運動は勧められないにしても、料理や皿洗い、掃除などの日常での身体活動を増やすことでも、認知症発症を抑えることができます。まずは、できるところから意識して体を動かすことが認知症予防には大切です。



適度な運動を心がけましょう

◆子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診（集団検診）のご案内【健康増進係】

下記の日程で子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診（集団検診）を実施します。詳細については、保健福祉課健康増進係までお問い合わせください。

実施日	実施場所	受付時間	委託機関	子宮がん (20歳以上)	乳がん		骨粗しょう症 (女性希望者)					
					30歳代	40歳以上						
11月14日 (水)	菱田改善センター	8:30～ 9:00	県民総合保健センター	○	×	○	○					
	大丸改善センター	12:30～13:00										
11月15日 (木)	野方改善センター	8:30～ 9:00										
	中沖地区公民館	12:30～13:00										
11月16日 (金)	保健センター	8:30～ 9:00										
		12:30～13:00										
11月17日 (土)	保健センター	8:30～ 9:00										
		12:30～13:00										
11月18日 (日)	保健センター	完全予約制 (時間指定) ですので、お早めにお申し込みください。						相良病院健診車	×	○	○	×
11月19日 (月)	志布志市 (農村環境改善センター)								×	×	○	×
11月23日 (金)	ふれあいフェスタ会場 (大崎ふれあいの里公園)		×	○	○	×						



健康のために
散歩をはじめたよー



過ごしやすい
季節になったねー

