

健(検)診は受診されましたか？

～一年に一回、ご自分の体を見つめてみましょう～

最近、よく「平均寿命」や「健康寿命」という言葉を聞かれたことがある方が多いと思います。年々日本人の「平均寿命」も延び、男性では80.21歳、女性では86.61歳(2013年)となっています。

しかし、日常生活に制限がない期間といわれる「健康寿命」は男性で70.42歳、女性で73.62歳(2010年)といわれています。「平均寿命」と「健康寿命」の差が、日常生活に制限のある期間となっており、男子では9.79年、女性では12.99年となっています。

日常生活に制限なく過ごせる期間である「健康寿命」を伸ばしていくには、日頃からご自身の健康や日常生活について見つめ直す機会が必要となってきます。

その機会の一つとして健(検)診を利用してみてください。

健(検)診は病気の早期発見だけでなく、ご自分の今の体の状態を見つめられる鏡のよう



宇治市では、今年も6月から、各種健(検)診が行われています。毎年受診されている方が多いと思いますが、だいぶ前に受診されてしばらくご無沙汰な方、一度も受診されていない方などいらっしゃると思われます。

まだ健診を受診されていない方、これから受診しようと思っている方は、お早めに受診してください。

そして、ご自身の体と見つめ合う機会をつくってみてください。

宇治市福祉部健康生きがい課 保健師 水谷文子 健康コーナー⑨

健康講座の開催

研修事業部の健康講座として、京都府立医科大学学長 医学博士(消化器内科)吉川敏一先生を、お迎えしての講演会を開催します。

この講演会には、当会との交流団体や市民の方々にも広くご紹介し、お招きしたいと思います。皆様ご多忙のこととは存じますが、会員の皆様はもちろんお知り合い、ご友人などお誘いのうえ多数のご参加をお待ち申し上げます。

日 時: 平成 26年9月17日(水) pm1:30~3:30

場 所: 宇治市生涯学習センター 第一ホール

講演内容: 100歳、元気、あたりまえ

1. メタボを治す
2. 老化リスクを守る
3. 血管を守る
4. たべもので、若返る
5. 100歳の養生訓

* 手話通訳の対応もしております * 入場無料



研修事業部

Uji 健歩会 2014/9月~10月の予定

* 諸般の事情で日程や会場変更の場合があります、ご注意下さい。

月	日	時間	内容	会場	対象
9月	8日	13:30~	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
	10日	13:30~	第7期養成講座(実践ウォーキング-II) 第5回目講座	うじ安心館 3F市民活動室	行政・全受講者
	16日	9:00~	1班 例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:29日(月)	JR稻荷駅北児童公園	市民・全会員
	17日	13:30~	健康講座 講師:京都府立医科大学学長 吉川敏一先生	学習センター 第一ホール	市民・行政・会員
10月	6日	9:30~	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
	8日	13:30~	第7期養成講座(健康づくりの基礎知識他) 第6回目講座	うじ安心館 3Fホール	行政・全受講者
	13日	9:30~	スポーツまつり	太陽が丘	市民・行政・会員
	24日	9:30~	クリーンウォーク (雨天中止)	塔の島周辺	市民・会員
		13:30~	健診結果の勉強会 健診結果のデータ持参	うじ安心館 3Fホール	行政・会員

以降の
行事予定

11月

行事 健脚コース(片波川ウォーク) 平成26年11月 5日(水)JR宇治駅西側7:30、近鉄大久保駅西側8:00
 行事 養成講座第7回講座(実践W) 平成26年11月12日(水)13:30~ うじ安心館3F市民活動室
 例会 2班担当 平成26年11月13日(木) 9:30~ 哲学の道方面(予備:17日)
 行事 Nantan交流会 南丹市 平成26年11月18日(火) (時間・場所など未定)