

# 若宮健康だより

若宮地区健康情報 第70号

発行：若宮地区保健推進委員会

代表：[ ]

編集協力：前橋市健康増進課

発行日：2025年8月1日

毎日暑い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。県内各所では花火大会が開催され、本格的な夏を感じるようになってきました。

いきいき元気会では、体操だけでなく、ゲームや脳トレ・作品づくり・ハーモニカ演奏での合唱等、みなさまの笑顔と健康のお役に立てればと開催しています。

ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

## 新保健推進員の紹介 & 挨拶



### 国領町二丁目 [ ]

今年度より、保健推進員を受けることになりました。今まであまり地域の活動に参加する機会はありませんでしたが、仕事をリタイアしたこともあり、これを機に、少しでも地域の皆様のお役に立つことができればと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

### 若宮町一丁目 [ ]

健康は私達ひとりひとりの生活の質を高める大切な要素と思います。今年度より保健推進員を受けることになりました。初めてのことで不慣れな点もありますが、皆様にご指導していただきながら推進員さん達と協力し、地域の方のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いたします。

### 若宮町四丁目 [ ]

はじめまして。今回初めて保健推進員をさせていただきます[ ]と申します。なんせ初めてなので何もわからず、目新しいことばかりで不安いっぱい…私で大丈夫？やれるの？と思うばかりですが、先輩の皆様の背中を見ながら頑張っついていこうと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 日吉町四丁目 [ ]

今年度より保健推進員を受けることとなり、「いきいき元気会」や「ピンシャン元気体操」に行くようになりました。そこでは、地域の皆様と楽しく体を動かし、何より自分自身の健康増進にもつながり、とても感謝しています。少しでも地域の皆様のお役に立てるよう努めますので、よろしくお願いたします。

### 日吉町四丁目 [ ]

今年度より保健推進員となりました。ピンシャン元気体操や健康教室など、皆様と一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思っております。皆様の健康保持のお役に立てたら幸いです。健康教室等、ご参加よろしくお願いたします。

### ★すこやか健康教室(乳幼児)

令和7年9月4日(木) 10:00~11:30

日吉町四丁目公民館

### ★いきいき健康教室

令和7年11月20日(木) 13:30~15:00

若宮三丁目公民館

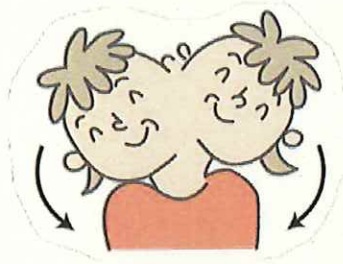
★いきいき元気会は、8月は夏休みです

# 前橋市「ピンジャン！元気体操」

ピンジャン元気に暮らしましょう！家から一歩出てみませんか？

ピンジャン元気体操は、「立ち上がる」「歩く」「腕を上げる」等の日常の動作を楽におこなうために考えられた、前橋市オリジナルの体操です。

椅子さえあれば、どこでもできます。



## ①座っておこなうストレッチ

- ・身体をリラックスさせる
- ・関節の動きや血液循環を良くする
- ・いろいろな運動の準備体操になる



## ②座っておこなう筋力強化

- ・手を上げる時に必要な筋肉を、うまく使えるようにする
- ・「立つ」「座る」時に使う筋力の強化



## ③立っておこなう筋力強化

- ・立ち座りに必要な筋力を鍛える
- ・安定したスムーズな歩行を身につけるための運動



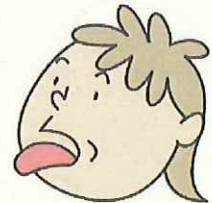
## ④足踏み運動

- ・前後左右ハステップをおこない、大きな重心移動に慣れる
- ・転びにくい身体をつくる



## ⑤寝ておこなうストレッチ

- ・筋肉痛を防ぎ、疲労回復を早める
- ・硬くなった筋肉を伸ばし、リラックスさせる運動



## ⑥お口アップ体操

- ・「食べる」「飲む」「話す」ために必要な顔の筋肉を鍛える
- ・舌を使い、口の渴きを予防する

### 安全に効率的におこなうために

- ★運動の前後・合間にしっかり水分補給をしましょう。
- ★食後 30 分間・早朝・夜間は、急激な強い運動は控えましょう。
- ★過労・睡眠不足・体調不良の時は、無理をせず、運動を休みましょう。
- ★かかりつけの医師がいる場合は、相談しながらおこないましょう。

「2人に1人」これは、日本人のがん患者数

# 受けよう「がん検診」

前橋市のがん検診は

検診の種類ごとに**500円**で受けられます

**500円**



胸部(結核・肺がん)検診は  
**65歳以上無料**※

(※65歳以上は結核健診の受診義務があります)

胸部検診  
(結核・肺がん)  
40歳以上  
毎年

胃がん検診  
40歳以上  
2年に1度

大腸がん検診  
40歳以上  
毎年

子宮頸がん検診  
20歳以上の女性  
2年に1度

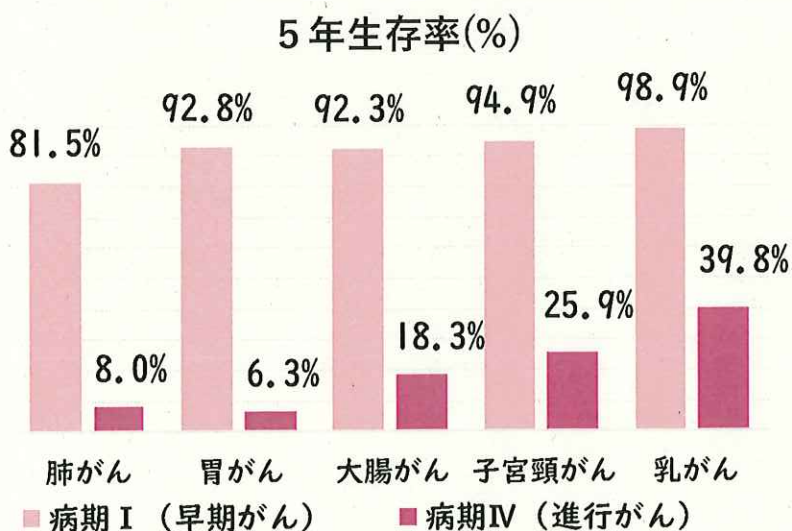
乳がん検診  
40歳以上の女性  
2年に1度

前立腺がん検診  
50歳以上の男性  
毎年

「早期がん」は「症状がない」ことがほとんど！  
がん検診では症状がない早期がんを発見できます！

「早期発見」が  
大切な命を救います

がんの診断後に  
適切な治療を受けると  
早期がんの5年生存率は  
いずれも進行がんと比べて  
高いことが分かります



出典：国立がん研究センターがん情報サービス  
「がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書」2014-2015年5年生存率ネット・サバイバル



早期がんで発見できれば治る確率は「グン！」と高まります

【問い合わせ先】  
前橋市健康部健康増進課 (保健センター3階)  
前橋市朝日町三丁目36番17号 TEL: 027-220-5784



前橋市ホームページ  
「がん検診」



## 元気に夏を乗りきる食事のポイント

### ■暑い夏を乗りきるために

夏は気温や湿度が高く、食欲が落ちる季節ですが、夏を乗りきるには食事が大切です。栄養バランスのとれた食事をとって元気に過ごしましょう。

### ■夏に起こりやすい体の変化

高温の場所にいることで、発汗して体内の水分や塩分（ナトリウム）、その他のミネラル（カリウムなど）が失われてバランスが崩れたり、体温調整ができなくなります。また、夏は冷たいものをとる傾向があり、胃腸の機能低下もみられ食欲が落ちることもあります。

### 食生活、こんなことに気をつけよう

#### ①朝食欠食



#### ②水分不足



#### ③栄養不足



### バランスのとれた食事～主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～

#### 主食

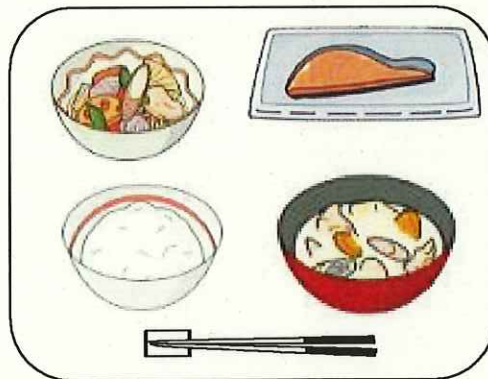
ごはん・パン・めんなど

#### 主菜

肉・魚・たまご・大豆製品など

#### 副菜

野菜・きのこ・海藻類など



### ★朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べると頭や体がきちんと目覚め、集中力も高まります。朝食を食べることで必要なエネルギーやビタミン、ミネラルが摂取でき、熱中症になりにくくなります。

### ★水分不足 補給のポイント

・汗をかく前後に ⇒ 寝る前 起きた時 入浴前後 遊ぶ前後 外出前 帰宅後

・一度に大量に飲まない。胃に負担がかかるのでコップ1杯程度から

※汗を大量にかいた時には塩分の補給も忘れずに