

令和4年11月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

生涯学習自主クラブ・体育協会等

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・PTA・クラブ関係等	クラブ名	活動日	開始時間	場 所
1	火	八千把コミュニティセンター貸出日（12月分） 福祉推進協議会役員会 13：30～		生涯学習自主クラブ			
2	水			フラワーアレンジ	9・3・0	19：00	
3	木	文化の日		大 正 琴	1・4・2・8	9：30	
4	金			木曜囲碁クラブ	3・10・17・24	13：30	
5	土	田中町公園愛護会（中央公園他）9：00～		オカリナ	1・4・2・8	9：00	
6	日			バランスアップ	2・9・16・23・30	13：30	
7	月	コミュニティセンター漏水修理日		気 功	10・17・24	13：30	
8	火	老人クラブ例会 9：00～ 更生保護女性会役員会 13：00～		太 極 拳	1・8・15・29	9：30	
9	水	民生委員・児童委員役員会 13：00～ 民生委員・児童委員定例会 13：30～		フ ラ ダ ン ス	13・20・27	19：30	
10	木			ス マ イ ル	3・10・17・24	13：30	
11	金			古 典 講 読 の 会	1・2・2・6	10：00	
12	土			あ す な ろ	2・9・1・6	10：00	
13	日	会地公園愛護作業 8:00～		ゲートボール愛好会			
14	月			役 員 会	4	8：30	市民球場会議室
15	火	田中町公園愛護会（中央公園他）9：00～		愛 好 会	16	8：30	サブグラウンド
16	水			グラウンドゴルフ			
17	木			大 会 日	14	9：30	会地公園
18	金			練 習 日	7・21・28	9：30	会地公園
19	土			若宮愛好会			
20	日			記 録 会	14	9：00	市民球場
21	月			練 習 日	7・21・28	9：00	サブグラウンド
22	火			卓球愛好会	土曜日・日曜日	20：00	四中体育館
23	水	勤労感謝の日		中1グラウンドゴルフ愛好会			
24	木	町内長三役会 9：00～		練 習 日	4・11・18・25	9：00	市民球場
25	金	小・中学校、ナイター貸出日（12月分） 町内長例会 9：00～ 田中町公園愛護会（中央公園他）9：00～					サブグラウンド
26	土						
27	日						
28	月						
29	火						
30	水						

今年最後の集団健診のお知らせ

今年度最後の複合（集団）健診のお知らせです。まだ健診をお受けでない人、申し込みをしていない人は、八代市保健センターまで、ぜひお申し込みください！
※定員になり次第締め切ります。
※感染予防対策を徹底した上で実施します
○日時：11月13日（日）
○場所：八代市保健センター（八代市高下西町 1726-5）
○対象者と自己負担金

健診の種類	対象者・検査内容	自己負担金（円）
特定健診（国保加入者）	40歳～74歳 （身体計測、血液・尿検査など）	500
後期高齢者健診※1	75歳～ （身体計測、血液・尿検査など）	800
肺がん・結核検診	40歳以上（エックス線検査） （必要な人のみ＋喀痰検査）	400 （800）
大腸がん検診	40歳以上 （便潜血2日法）	500
胃がん検診	40歳以上 （バリウム検査）	1,500
腹部超音波検診	40歳以上 （肝、腎、胆のう、すい臓など）	1,100
乳がん検診	40歳～49歳の女性 （マンモグラフィ2方向）	1,600
	50歳以上の女性 （マンモグラフィ1方向）	1,200
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 （視診、内診、頸部細胞診）	1,200

※1：65歳～後期高齢者医療保険加入者含む
※各健（検）診の受診は年に1回までです。同じ健（検）診を2回受けることはできません。
※各がん検診は、国保加入者以外の人でも受診できます。
○申込・お問合せ先
八代市保健センターTEL：32－7200
（午前8時30分～午後5時15分土日祝日を除く）

八千把コミセン漏水修理について

八千把コミセンの上水道については、漏水が発生しており、漏水箇所調査を終えて、修理を行うこととなりました。以下の日はコミセンの利用が制限されますとともに、断水によりコミセンの水が使えない時間帯もあります。ご了承ください。
○日時：11月7日（月）
9：00～17：00
（上記時間は貸出を停止しております。）



見守り 新鮮情報

事例1 足を置くだけで、**振動**により足腰の筋肉が鍛えられる、という**運動器具**を通信販売で購入した。使用したところ、10分も経たずに**頭が痛く**なり気分も悪くなった。
(80歳代 女性)

事例2 テレビショッピングで、**通電**して筋肉に刺激を与える**運動器具**を購入した。使ったところ足首が痛くなるなど**体調が悪く**なった。説明書を読むと、糖尿病などの**持病**がある人は**使用しない**ようにと書かれていた。私には糖尿病があるため、使えない商品だった。
(80歳代 女性)



家庭用フィットネス器具 楽そうに見えても身体に負担

ひとこと助言

健康状態を
考慮して



見守るくん

- 足を置くだけで振動や電氣的刺激で足腰の筋肉が鍛えられる、という家庭用フィットネス器具を通信販売などでよく目にしますが、楽なように見えても、身体に負担がかかることを理解しておきましょう。自身の健康状態や既往症などを考慮し、購入について慎重に判断することが大切です。
- テレビショッピングなどの通信販売や店舗購入では、クーリング・オフができません。不明な点は購入前に販売店などに必ず確認しましょう。
- 間違った使い方により体調を崩すこともあります。取扱説明書をよく読み、正しく使用してください。
- 体調に合わせて無理のない程度に使用し、異常を感じたらすぐに使用をやめましょう。体調不良が続くときは医療機関を受診しましょう。

健康コラム

とまみの畑

Vol.8 「飲まんと寝られん」という声を聞きますが・・・、ぐっすり眠れていますか？



健康相談でお会いする人の中に、「飲まんと寝られん（眠れない）」と寝る前にお酒を飲んでいる（寝酒）という方がいらっしゃいます。確かに、アルコールには催眠効果があり、寝つきはよくします。しかし、アルコールが体で代謝される中で、覚醒作用をもたらすため目が覚めやすくなります。また、アルコールは利尿作用もあるため、トイレに行きたくなくなって起きてしまいます。寝る前にお酒を飲むと、睡眠の「質」「量」とともに悪化させて、実は熟睡できていません。

熟睡できず睡眠不足が続くと、体内のホルモン分泌や自律神経機能に大きな影響を与え、食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌は減り、逆に食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌が多くなり、食欲が増すということが分かっています。体重を気にしていても、食欲を抑えられず、「つつい食べ過ぎてしまった～！」ということにつながります。

寝酒を続けているとアルコールに慣れがでて、同じ量では眠れなくなり、次第にお酒の量が増えてしまいます。酒量の増加に伴って、つまみも欲しくなり、つつい食べてしまうと、夜の摂取エネルギーが増えてしまい、体重が増加してしまいます。

「飲まんと寝られん」という方は、寝る3時間くらい前にウォーキングなどの有酸素運動やちょっと熱めのお湯で入浴し、体温を上げておくと寝付きもよくなり深い眠りも得られます。寝酒の代わりに試してみませんか？良い睡眠が得られて、肥満予防にもなりますよ！

文責 健康推進課

【寝酒以外に寝つきや深い眠りを妨げるもの】

- ・タバコやカフェインが含まれるコーヒーやお茶、ココア、栄養ドリンク剤
- ・スマホやパソコン、テレビなどのブルーライトや明るい照明
- ・寝る前の激しい運動、ゲームなど（交感神経が興奮するもの）

睡眠不足は
肥満の大敵ね～

