

17年度「のしろ健康21」健康展

子どもも大人も声掛けあつて、健康づくりの街のしろへ

「みななですすめる健康づくり」をテーマに、健康的な生活を送るための企画を用意しています。皆様、ぜひおいでください。

日時：10月29日(土)

午前10時～午後4時

10月30日(日)

午前10時～午後3時

場所：能代ふれあいプラザ



問合せ 健康増進係 ☎89-2159

○随時血糖値測定 ○骨密度測定

○みそ汁塩分測定 ○0.8%みそ汁試飲

○心の健康づくりコーナー

健康茶の試飲など

○ちびっこコースに変身 カメラ持参

○食生活改善コーナー

生活習慣病予防のためのレシピ

○ストレッチ普及(秋田ドンパン体操)

29日(土) 午前10時30分～11時30分

「大腸がんを予防しましょう」

食習慣の欧米化に伴い、大腸がんが増加しています。

15年市の死因の第1位は悪性新生物で、全体の29・6%を占めています。悪性新生物で亡くなる人の中で、大腸がんで亡くなる人は11・0%となっています。

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどありません。がんが発生する前に、多くはポリープの状態がありますので、早期発見できるように検診を受けましょう。

◎大腸がんと診断された人の医療費の1例
手術した場合
24日間入院 1,445,830円

大腸がんの予防

○野菜や果物、海藻類に多く含まれる食物繊維を多くとる

○肉類などの脂肪食を控える

○便秘を防ぐ

○定期的な検診を受ける

◆毎日の生活習慣を見直し、生き生きとした毎日を過ごしましょう。

問合せ 健康増進係 ☎89-2159

「みんなの登校日」

保護者や地域の皆さんが実際に学校に足を運び、子どもたちの学習場面に積極的に携わることができま

す。県教育委員会では、17年度より、地域の教育力を活用し、子どもたちの学習や部活動、学校の安全対策などの支援を行う「ハロースクール運動」を実施しています。

問合せ 学校教育係 ☎89-2946

学 校 実 施 日

学 校 実 施 日

学 校	淳城第一小	12月5日(月)～9日(金)	能代第一中	11月21日(月)～25日(金)
	淳城第二小	11月14日(月)～18日(金)	能代第二中	10月31日(月)～11月4日(金)
	淳城第三小	10月30日(日)～11月2日(水)	能代東中	11月14日(月)～18日(金)
	第四小	11月28日(月)～12月2日(金)	能代南中	10月31日(月)～11月3日(木)
	第五小	11月1日(火)～6日(日)	東雲中	11月14日(月)～17日(木)
	向能代小	11月3日(木)・5日(土)を除く	能代南中	10月31日(月)～11月3日(木)
	朴瀬小	11月21日(月)～25日(金)	常盤中	11月14日(月)～18日(金)
	日影小	11月23日(水)を除く	能代養護学校	11月12日(土)・15日(火)～19日(土)
	竹生小	11月6日(日)～10日(木)	能代高校	10月19日(水)～21日(金)
	崇徳小	11月7日(月)を除く	能代北高校	10月19日(水)～21日(金)
	鶴形小	11月24日(木)～30日(水)	能代工業高校	(全日)後期実施は終了しました
	浅内小	11月26日(土)・27日(日)を除く	(定時)10月26日(水)～28日(金)	
	常盤小	10月30日(日)～11月4日(金)	能代西高校	11月上旬に1日実施予定
		11月2日(水)・4日(金)	能代商業高校	10月17日(月)～19日(水)
		11月14日(月)～18日(金)		

※公開しない時間帯がある場合があります。時間や内容など、詳しくは事前に各学校へ問い合わせください。