

けんけんほっとライン

せいぎかい

2010 9

民主党・無所属の会 草加支部
(支部長 山川百合子県議会議員)

5つの**気**で頑張ります! **元気! 本気! やる気! 勇気! 根気!**

風を感じて スポーツ通勤しませんか?

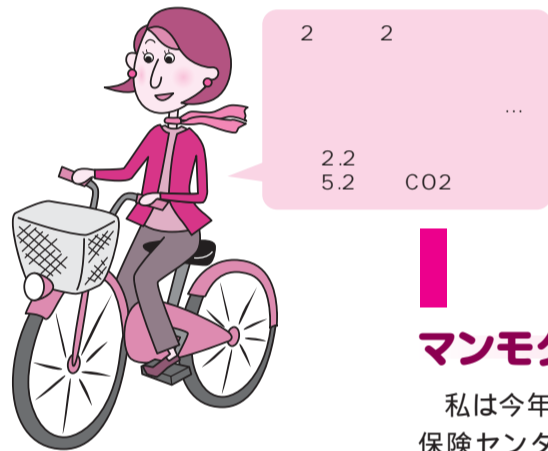
記録的な猛暑の夏が終わり、やっと過ごしやすい季節になりました。秋晴れの下、さわやかな風を感じながら過ごしたいものです。

私は自転車を活かすまちづくりを提案し、「ほっとライン」で報告してきました。今回は、県のすすめる「通勤」を「スポーツ」に変える「スポーツ通勤」をご紹介します。健康の維持だけでなくCO2の削減という形で、環境保護へも少し貢献できる「スポーツ通勤」が、草加に「さわやかな風」を運ぶかもしれません♡ また、がん対策の中でも今回は特に女性のためのがん対策について私自身の健診の体験談を含めてお知らせしたいと思います。



埼玉県議会議員
民主党・無所属の会 草加支部 支部長
山川 百合子

埼玉県では、日頃の「通勤」や勤務中の「移動」を意識的にスポーツ感覚で行う「スポーツ通勤」を推進しています。スポーツの大切さは分かっている方もなかなか時間が取れない方、「スポーツ通勤」は如何でしょうか?以下に埼玉県ウェブサイトのスポーツ通勤術を紹介します。



スポーツ通勤術
詳しくは...
埼玉県ウェブサイト・スポーツ振興課
<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/s16/>

その1 10 30
余裕が生まれれば、ちょっと回り道をしてみたり、一駅手前で降りて歩くといった発想も生まれてきます。

その2
「昨日はこの角を曲がったから今日は1つ先の角を曲がってみようか。」といった具合に、少し道を変えるだけでも脳が刺激されて、リラクゼーションにつながります。

その3
職場用のシャツなどは小さなバックに入れ、専用のスポーツウェアを身にまえば、「汗」を気にすることなく、よりアグレッシブな「スポーツ通勤」が可能になります。

「歩き」を「ウォーキング」に変えてみませんか?

姿勢や歩き方を意識することで「歩き」が「ウォーキング」に!
そのコツは...
視線を遠くに
背筋を伸ばす
両手を空けて大きく腕を振る
歩幅を広げる
スピードを上げる



マンモグラフィーを受けてきました!

私は今年、国の施策である乳がんと子宮頸がんのがん検診対象者となり、保険センターより乳がんと子宮頸がんの「がん検診無料クーポン券」が届き、乳がん検診を草加市内の二宮病院で受けました。

乳がんと子宮頸がん健診の両方を一緒に受けられる病院はあるの?

現在、お近くで両方を一緒に受けられる医療機関は、草加市立病院や八潮中央総合病院です。

クーポンをもらったけど予約は簡単にとれるの?

草加市保健センターでの今年度の受付は8月31日で終わってしまいました。その他の医療機関での検診はお問い合わせ下さい。

子どもがいるから検診のために子どもと一緒に病院に行く気にはなれないな...

どんな検査?

胸を上下から板のようなもので挟まれて、私は「ちょっと痛いなぁ」と感じました...でも、担当者が女性で、優しく声かけしてくれたので、落ちついていられました。

がん検診レポート—子宮頸がん検診—

また、同じ頃に子宮頸がんの検診を受けた友人にも体験談を聞きました。「『痛くもつらくもない検診ですから、緊張しないで下さいね』という担当医の問診から始まり、検診室に入るとわずか2~3分で検診は終わり、あっという間に終わった」という感想でした。簡単な検査で自分の身体を守るのですから、もっと多くの人に受診して欲しいと思います。がん検診の手軽さ、大切さを改めて実感しました。

もっとも、草加市内でも託児サービス付きの医療機関や、乳がん(2機関)と子宮頸がん(8機関)検診を同時に実施できる医療機関が増えることなども、受診率の向上に欠かせません。

山川百合子のサイト内「お役立ち情報」に詳細と関連サイトへのリンクがあります
<http://www.yamakawa-yuriko.jp/yakudachi.htm>

