

メディカルチェックで今の自分を把握しよう⑤



健康センターでは、「健康度測定」を実施しています。今回は、その中の「保健指導」に注目していきます。

メディカルチェックを受診後、希望される方は結果をもとに詳しい説明を受けたり、相談をすることができます。それが「保健指導」です。保健指導では以下のことについて説明・相談ができます。

- ・今回受診したメディカルチェックの結果について
- ・以前受診したことがある方については、前回からの変化について（個人の経年変化に注目）
- ・変化の原因について（睡眠時間、運動量、仕事の形態、生活の変化など）
- ・数値を改善するための方法について
- ・運動についての案内（トレーニング室の利用方法、期待できる効果について）

当センターの保健師さんにお話を聞いたところ、保健指導でわかる一例としてこんなお話が聞きました。

「人の一生でヘモグロビン数値は、ほとんど変わることはありません。健康診断を受けた数値が毎回基準値の範囲内でも、その範囲内で数値が変化していくと、何かの病気になっている可能性もあるんです。例えば、一年前のヘモグロビンの数値が基準値範囲の16g/dLだったところ、今年は基準値範囲の14g/dLになっていたとします。2つ数値が落ちているということは、体の中で気づかないうちに、血液を徐々に失うような病気（例：胃や腸の潰瘍やがん、子宮筋腫、子宮がん等）が起きている可能性もあります。これを、基準値の範囲内だから大丈夫だと安心してると、さらに一年後基準値を超えて初めて知ることになり、病気の発見が遅れてしまいます」

これはあくまで可能性としての一例ですが、自分に当てはまらないとも限りませんよね。保健指導を受けると、数値の見方が今までと少し変わって自分の体の小さな変化に気づき、体に潜む病気の早期発見に役立つかもしれません。過去に他の医療機関で受けたデータと比較することも大切です。

一度メディカルチェックを受診し、保健指導で健康に役立つアドバイスを受けてみませんか？

健康度測定 メディカルチェック 検査項目

血圧測定	超音波骨密度測定	問診	診察
安静時心電図検査	運動負荷心電図検査		
血	1. 白血球	2. 赤血球	
液	3. ヘモグロビン	4. ヘマトクリット	
	5. 総コレステロール	6. 中性脂肪	
	7. HDLコレステロール	8. LDLコレステロール	
検	9. AST(またはGOT)	10. ALT(またはGPT)	
査	11. γ-GTP	12. 尿酸	
	13. クレアチニン	14. 血糖	

上記血液検査14項目の3か月以内の検査結果をお持ちの方は、Bコース（料金5,000円）の対象となります。

・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日の午前中(月4回程度)※要事前予約
内容：血圧測定、血液検査14項目、問診・聴打診、超音波骨密度測定、安静時心電図検査、運動負荷心電図検査 等

料 金：Aコース 7,000円 Bコース 5,000円
※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目をお持ちの方が対象です。

問合せ：健康センター ☎3647-5402

スポーツ情報コーナー

～ただいま募集中！～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

◆辰巳ミニバスケットボールクラブ◆

体幹トレーニングをはじめ、バスケットボールの基礎を身に付け、みんなで楽しく練習しています。

活動日 月・木・金曜日 18:00～20:30
火曜日 18:30～20:45

場 所 第二辰巳小学校・有明小学校
東陽小学校

対 象 年長から小学6年生まで

費 用 月会費 年長・低学年 1,000円
高学年 2,100円

連絡先 山下（保護者代表）
☎090-3643-0902



応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016
江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

・・・一年の ご褒美のつもりが 贅肉に・・・

正月太り 撃退法！

年末年始はごちそうを食べる機会が普段よりぐんと増えます。「この1年、がんばったご褒美にこれくらい、いいよね」と楽しい宴が続いていると、あっという間に体重増加。そして新年。一年で一番体重計に乗るのが怖い季節となってしまいます。贅肉は、つけるのは簡単ですが、落とすのは本当に大変です。あとで後悔するよりも、おいしいものを食べているその時に、少しだけ気を付けて、コントロールできる範囲の体重増加に収まるような過ごし方に、今年は挑戦してみませんか？



★年末年始★ 太りがちなポイントはこれだ！

その1「大皿料理」

大皿に盛った料理や鉄板焼き、すき焼き等、普段とは異なる形態での食事は、どのくらい食べたのかわかりにくくなってしまいます。小皿に取り分けたり、普段食べている量を意識しながら食べましょう。

その2「おいしいものは太るもの」

いわゆるごちそうと言われるものは、高カロリー・高糖質・高脂質のものが多くです。毎日ごちそうを食べ続けるのではなく、メリハリのある食生活を送りましょう。

その3「夜更かしをしない」

休日はつい夜遅くまで、のんびり過ごしがちです。真夜中に小腹が減って、インスタント食品やお菓子に手を出してはいませんか？寝る直前に食べたものは消費されず、蓄積されるだけ、ということをお忘れなく。

その4「食べた分は動こう」

たくさん食べてもいいんです。そのカロリー分、体を動かせばよいのです。散歩やジョギング等、お休みだからこそできることにチャレンジしませんか？

それでも太ってしまったら・・・

1月2日から営業の各スポーツセンターで、泳ぎ初め・運動初めでいい汗かきませんか？

年末年始のお知らせ ～区内スポーツセンターでは年始の臨時営業をいたします～ ※1

12/27(日)	12/28(月)	12/29(火)～1/1(金)	1/2(土)・3(日)	1/4(月)・5(火)
通常営業	休館	年末年始休館	臨時営業(17:00まで)	通常営業

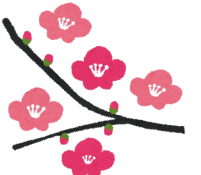
【臨時営業する室場と利用時間】

- トレーニング室 9:00～17:00 (最終入場は16:30)
- 屋内プール 9:30～17:00 (最終入場は16:30)
- 体育室等の団体利用 午前・午後の区分 (利用申請はスポーツネットで)

【臨時営業を行う施設】

スポーツ会館(※2) (Tel.3649-1701) 亀戸スポーツセンター (Tel.5609-9571)
有明スポーツセンター (Tel.3528-0191) 東砂スポーツセンター (Tel.5606-3171)
深川北スポーツセンター (Tel.3820-8730)

- ※1 健康センターは、臨時営業を行いません。12/28(月)～1/3(日)は、休館となります。深川スポーツセンターは、現在改修工事のため休館中です。
- ※2 スポーツ会館の屋内プールは、工事のため休館中です。



スポーツ会館 「ビーチボール講習会」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

海などでおなじみのビーチボールを使用し、初めての方でも気軽に始められるスポーツです。ご家族、お友達を誘って、みんなで楽しく体を動かしてみませんか。

- 【日時】 1/16(土) 18:00~20:00
- 【場所】 スポーツ会館 3階 大体育室
- 【対象】 高校生以上の方 50人 (申込順)
- 【参加費】 無料
- 【講師】 江東区ビーチボール協会
- 【持ち物】 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル等
- 【申込み】 12/25(金) 9:00~ スポーツ会館 (北砂1-2-9) ☎3649-1701へ 電話または窓口まで (先着順)



【ビーチボールって…】

- ・バドミントンのコートを使い4人1組で行うスポーツです。
- ・ボールは柔らかいので、当たっても痛くありません！

有明スポーツセンター 「第18回ASC杯フットサル大会」

【問合せ】有明スポーツセンター ☎3528-0191

今年も、年に一度の有明スポーツセンター主催「ASC杯フットサル大会」を開催します。栄光のASC杯を掲げ、豪華賞品をゲットするのはあなたのチームかもしれない！！

- 【日時】 1/24(日) 9:00~17:00
- 【場所】 有明スポーツセンター 大体育室
- 【対象】 区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上の方(5~12人)で編成されたチーム 12チーム
- 【内容】 オープン大会
※審判は各チームから2人選出の持ち回り
- 【参加費】 1チーム 6,000円
- 【申込み】 各スポーツセンターにある専用申込用紙に必要事項を記入のうえ、有明スポーツセンター窓口(有明2-3-5)、またはFAX(3528-0192)にてお申込みください。
- 【締切日】 1/13(水)必着 (応募多数の場合は抽選)



亀戸スポーツセンター 「新春亀戸こどもまつり」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

毎年恒例、亀戸子ども会連合会が中心となって行う「新春亀戸こどもまつり」を今年も開催します。昔の素朴な遊びを体験して、年の初めに皆さんで楽しいひとときを過ごしましょう！

- 【日時】 1/10(日) 10:00~11:30 (受付時間)
- 【場所】 亀戸スポーツセンター
- 【対象】 小学生以下の方、200人 (先着順)
- 【内容】 手作りたこ教室
ペーパークラフト
紙すもう大会・手づくりマスコット
昔遊び(めんこ・あやとり・けん玉等)
スポーツリバーシ などなど。
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 当日受付 直接、亀戸スポーツセンターへお越しください。



紙すもうで勝負！



『第9回 小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ』予選会結果報告！

前号から予選会の結果を紹介しています。12月は3センターで開催され、これで決勝大会に進出する全48チームが決定いたしました。来年2月21日(日)にスポーツ会館で行われる「第9回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ」大会において、江東区ナンバーワンが決まります。



★各地区予選会の結果速報★

- ◆ 深川北スポーツセンター 【12/6(日)開催】
 - 【3年生の部】 優勝 うまいボール八名川(八名川小) 準優勝 八名川ブルージェイズ(八名川小)
 - 【4年生の部】 優勝 モンスターズ(扇橋小) 準優勝 ノビートルズ(元加賀小)
 - 【5年生の部】 優勝 元加賀コロチキYDT(元加賀小) 準優勝 元加賀ヒストリーの輝き(元加賀小)
 - 【6年生の部】 優勝 元加賀乙女心(元加賀小) 準優勝 深川チキチキペッパーズ(深川小)

- ◆ 深川スポーツセンター 【12/12(土)・13(日)深川北SCで開催】
 - 【3年生の部】 優勝 数矢ファイターズ(数矢小) 準優勝 明治ファイヤードラゴンズ(明治小)
 - 【4年生の部】 優勝 勝利のかもめっ子(越中島小) 準優勝 ファイヤー明治(明治小)
 - 【5年生の部】 優勝 数矢勝つドンズ(数矢小) 準優勝 グリーンメイジーズ(明治小)
 - 【6年生の部】 優勝 真、明治ジュニア(明治小) 準優勝 スーパー明治ーズ(明治小)

- ◆ 東砂スポーツセンター 【12/20(日)開催】
 - 【3年生の部】 優勝 三砂ファイターズ(三砂小) 準優勝 五砂リアルブラザーズ(五砂小)
 - 【4年生の部】 優勝 三砂五郎丸(三砂小) 準優勝 七砂スターズ(七砂小)
 - 【5年生の部】 優勝 三代目三砂ブラザーズ(三砂小) 準優勝 七砂ハッスル(七砂小)
 - 【6年生の部】 優勝 七砂ファイヤー(七砂小) 準優勝 ケンタウロスのBIGピー(三砂小)



【第9回 小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ】 日時：平成28年2月21日(日) 場所：スポーツ会館

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	1/17(日) 午前・午後	大体育室	バドミントン ビーチボール
有明スポーツセンター	12/23(水・祝) 夜間 1/11(月・祝) 夜間	大体育室	フットサル



スポーツ会館の屋内プールは、工事のため1月31日(日)まで休場いたします。



★休館日のお知らせ★

12/28(月) 1/12(火)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。

年末年始の営業につきましては、1面をご覧ください。