

### 区内2ヶ所でカヌー事業を開催

亀戸スポーツセンターを拠点としたカヌー一般公開に加え、新たに深川スポーツセンターを拠点にして一般公開事業を開始します。「水彩都市 江東」を代表するスポーツにあなたも参加してみませんか。

#### 深川スポーツセンター カヌー安全講習会

深川スポーツセンターでは、今年度より新たにカヌー事業を開催します。専門の指導員が安全確保を行うため、初めての方でも安心してご参加いただけます。やってみたい！興味がある！という方は、是非この機会に始めてみてはいかがでしょうか。



5月カヌー「安全講習会」5月13日(土)13:00~16:00 (講義1時間 実地1時間30分)

- 会場 深川スポーツセンター および 大横川
- 対象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方5名
- 申込み 往復はがきに①カヌー安全講習会②氏名(ふりがな)③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンターへ (定員5名。応募が多数の場合は抽選) 4月30日(日)必着
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 問合せ 深川スポーツセンター ☎3820-5881 FAX3820-5884
- 費用 参加費3,850円(平成29年4月から平成30年3月まで有効の保険料を含む)



#### 亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会

亀戸スポーツセンターでは、水彩都市江東の特色を活かしたスポーツとして、区内河川を利用したカヌー体験事業を行っています。

体験事業では、センター主催の安全講習会を開催いたします。皆さんのお申込みをお待ちしております。



5月カヌー「安全講習会」5月20日(土)13:00~16:00 (講義1時間 実地1時間30分)

- 会場 亀戸スポーツセンターおよび旧中川「ふれあい橋」付近
- 対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上
- 申込み 往復はがきに①カヌー講習会②氏名(ふりがな)③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し 〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ (定員5名。応募が多数の場合は抽選) 5月1日(月)必着
- 持ち物 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具
- 問合せ 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571 FAX5609-9574
- 費用 参加費3,850円(平成29年4月から平成30年3月まで有効の保険料を含む)



#### 有明スポーツセンタープール休場のお知らせ

有明スポーツセンターでは、有明清掃工場の排熱を利用して温水プールを運営しております。有明清掃工場定期点検のため下記の期間、プールの営業を休場いたします。

◇プール営業休止期間

平成29年5月8日(月)~5月27日(土)

※上記期間は、熱源供給停止に伴い施設内すべての箇所で温水が出ません(25~27日を除く)

#### ★ 休館日のお知らせ(5月分) ★

5/8(月)・5/22(月)

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。



# 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  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## あなたの健康度大丈夫?



突然死の原因のとなる虚血性心疾患の症状は、心理的なストレスへの反応に似ているため、心疾患の兆候を疲れからだろうと見過ごすと、取り返しのつかなくなることもあります。

虚血性心疾患の三大危険因子は高血圧、糖尿病、高脂血症で、喫煙、肥満、偏った食事、運動不足、ストレスなどが発症のリスクを高める要因となります。

予防法は極めてシンプルで、他の病気と同様に、禁煙、無理のないダイエット、バランスの取れた食事、適度な運動、ストレスの少ない生活を心がけることで、疾患のリスクは低くすることができます。

ただし、すでに症状が進んでいる方は、上にあげた予防だけではなく、適切な治療が必要です。

心臓病など生命にかかわる重大な病気のいくつかは、初期のうちに前兆の症状があることがありますが、前兆の症状は軽かったり、そのうち消えたりします。

疾患への不安があっても、忙しいなどの理由で病院に行っても検査を受けないでいると、病気の初期段階で対応することができず、その結果、発症します。

突然に発症したように見える疾患も、実は、初期段階で治療を開始することができたかもしれません。

だからこそ、前兆が穏やかな初期のうちに、検査を受け、治療を行うことが本格症状へ進行させないために重要です。

「前兆」サインを理解することは、疾患から自分を守ることに繋がります。

前兆の症状かな?と思った時は、それを見逃さず、たとえ仕事が多忙でも必ず病院で検査を受けてください。

命を奪う心臓病などの早期前兆サインとはどんなものか、予め知っておくことは大切なことです。

それが恐ろしい病気からあなたを守ってくれます。



虚血性心疾患のサインは次のページ

### 心臓病 発症直前の警告サインを見逃すな！

場所は胸から背中にかけての中央部周辺でおこることが多い。

胸が痛い、押される、締め付けられるなど、今まで経験したことのない胸の違和感がある。

違和感は、「ちょっと気分が悪い」程度の軽さで、苦しい、冷や汗をかくなど、我慢できない程ではない。

違和感は、数分から長くても30分くらいの時間で、一瞬や数秒ではない。

違和感は、消えると全くなんともなく、すぐに忘れてしまうくらいだが、忘れた頃に同じような症状が起り、次第に、繰り返し同じような症状が起きる。

違和感は、静かにしている時や睡眠中に多いが、寒い場所、運動中になる場合もある。ストレスや緊張が長く続く時や、強いストレスがあった時になりやすい。

### こんな兆候があれば 検査を受けることを お勧めします。

### 狭心症になり易い因子 こんな方は、日ごろから対策を！

こんな生活環境、身体条件、遺伝的素因をお持ちの方

- ・血圧が高い・強いストレスや緊張感が長く続く・過酷な仕事が続く
- ・コレステロールのLDL-C/HDL-C比が高い(動脈硬化指数が高い)
- ・食後1~2時間の血糖が高い(空腹時血糖ではない)、ヘモグロビンA1c (HbA1c) が正常より高め
- ・中性脂肪が高い・尿酸が高い・タバコを吸う・運動不足
- ・肥満や太め体格(BMI>23)
- ・不規則や変則的な生活
- ・親や家系に狭心症・心筋梗塞を発症した方がいた



喫煙されている方や血圧の高い方は要注意です

狭心症は、中高年の方に多い疾病ですが、喫煙される方や血圧の高い方は、若くても発症の危険があります。

### 運動しても大丈夫？そんな不安を解消します！健康度測定！

心疾患系の病気の予防、健康・体力の維持、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防やシェイプアップなどに効果的な運動ですが、運動量や内容によっては、かえって身体に悪影響をおよぼすことがあります。

江東区健康センターでは、運動による健康への悪影響を防ぐための「健康度測定」(有料)を実施しています。

健康度測定では、生活習慣病と関連性の深い「血液検査」や、専門の医師による診察、そして運動中の心臓の動きに異常がないかをチェックする「運動負荷心電図検査」や、骨粗しょう症の早期予防に役立つ「超音波骨密度測定」を行い、その結果を基にあなたの健康状態・体力にあった個別のアドバイスで運動処方を作成します。さらに必要な方には、保健師の生活指導と管理栄養士による栄養指導も行い、お客様の健康づくりをトータル的にサポートいたします。

何らかの症状や不安がある方は、運動を始める前に、ぜひご利用ください。



### 健康度測定

江東区健康センターが実施している健康度測定では、「血液検査」や、専門の医師による問診・診察、そして運動中の心臓の動きに異常がないかをチェックする「運動負荷心電図検査」、骨粗しょう症の早期予防に役立つ「超音波骨密度測定」などを行います。また、運動カウンセリングでは、お客様の健康状態・体力に合わせた運動処方を作成します。運動を継続することで、ご自身の健康状態・体力の変化を見ることができます。

実施日	金・土曜日の午前中(月4~5回程度実施) ※事前予約制です ※測定は全体で2時間程かかります
内容	●メディカルチェック 血圧測定・血液検査14項目・超音波骨密度測定・安静時心電図検査 問診、診察・運動負荷心電図検査 ●運動カウンセリング 運動処方作成
対象	中学生を除く15歳以上の方
料金	Aコース 7,000円 Bコース 5,000円(3ヶ月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方) ※血液検査14項目 1. 白血球 2. 赤血球 3. 血色素量(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 9. AST(またはGOT) 10. ALT(またはGPT) 11. γ-GTP 12. 尿酸 13. クレアチニン 14. 血糖
その他	実施日のスケジュールや詳細の内容等につきましては、江東区健康センター ☎03-3647-5402までお問い合わせください。

### 健康センタートレーニングルーム(会員制トレーニングルーム)

健康度測定を受けて健康センタートレーニングルーム会員になろう！

健康度測定を受けられた方は、江東区健康センターの会員として登録され、トレーニングルームがご利用いただけます。

トレーニングルームでは、マシントレーニング以外にもストレッチ、各レベルのエアロビクス、ヨガ、太極拳、コアトレーニングなどの様々なレッスンを開催しています。

利用時間	9時00分~21時00分 ※休館日：毎月第2・4月曜日(祝・休日の場合は翌日) 年末年始(12/29~翌年1/3)
料金	・1 DAY利用：500円/日 ※終日再入場可 ・回数券：5,000円(11回利用分) ※有効期限なし ・フリーパス：4,000円/月
その他	レッスンスケジュールや詳細につきましては、江東区健康センター ☎03-3647-5402までお問い合わせください。

### 深川北スポーツセンター休館のお知らせ

日頃より、深川北スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。当センターでは、平成29年度に江東区長期計画(後期)に基づき計画修繕が予定されており、下記のとおり施設を休館いたします。皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、施設維持管理上必要な修繕ですので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

期間：平成29年10月10日~平成30年3月末(予定)  
内容：設備機器のリニューアルを中心に行います。  
プールろ過機等、設備機器のオーバーホール 特定天井の改修(耐震)等

