

## 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。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につながります。

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、消えると全くなんとなく、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。

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。

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働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働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）<br>※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<br>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<br>問診、診察・運動負荷心電図検査<br>●運動カウンセリング<br>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<br>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）<br>※血液検査14項目<br>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<br>5. 総コレステロール 6. 中性脂肪 7. HDLコレステロール<br>8. LDLコレステロール 9. AST（またはGOT）10. ALT（またはGPT）<br>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<br>※休館日：毎月第2・4月曜日（祝・休日の場合は翌日）<br>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<br>・回 数 券：5,000円（11回利用分）※有効期限なし<br>・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

