

みんなの広場

ラジオ体操でいきいき中高年

八潮市民が筑波大の実験研究に協力

ラジオ体操連盟会長

松田 温昭

が、声を掛けていただいたことによります。

10月中旬から下旬にかけての5日間、「やしお健康ラジオ体操連盟」の協力で、筑波大学の「ラジオ体操と脳の関係について」の研究の一環で実験が行われ、私も参加してきました。

この実験は、50代から70代の中高年を対象に、ラジオ体操の前後で脳の働きがどう変化するかというもので、事象関連電位（ERP）といわれる感覚刺激を受けた脳が、注意・認知、課題解決などの感覚情報を処理する脳機能を調べる実験です。研究チームのリーダーは、同大学大学院人間総合科学科（体育科学専攻）の西平賀昭教授です。八潮の連盟に白羽の矢が立ったのは、同大学の研究メンバーとして研究を進めている、八潮でもおなじみのNHKテレビ・ラジオ体操指導者の西川佳克氏



ラジオ体操は、昭和3年に誕生し、今では全国で2700万人が親しむ、万人に認められた「健康体操」ですが、ラジオ体操が身体にどのような影響があるかを科学的に研究されたものはあまりありません。



今回の実験結果が出るのは少し時間がかかるそうですが、参加した一人として、こうした研究に役立つことができ、また日ごろできない体操ができたことに感謝しています。

急病の時はこちらへ



休日・夜間の初期（一次救急）診療

■八潮市立休日診療所（小児科・内科）
☎995—3383
回日曜・祝日・1/3、午前10時～正午・午後2時～4時
場八潮市立保健センター内

■草加市夜間急患診療所（小児科・内科）
☎922—1156
回毎日、午後7時30分～10時30分
場草加市保健センター内

■草加市休日急患歯科診療所（歯科応急治療）
☎922—1156
回日曜・祝日、午前9時～正午
場草加市保健センター内

●埼玉県救急医療情報センター
☎048—824—4199
緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

●つくば中毒110番
毒物（薬、化学薬品など）を飲んでしまった時の応急手当の仕方をお知らせします。
※通話料金のほか、3分300円の情報提供料がかかります。
☎0990—52—9899
回毎日、午前9時～午後9時



◆1月のすこやかカレンダー◆

場保健センター（八潮8-10-1） 場母子健康手帳 場☎995—3381～3

健 診 等	実 施 日	受 付 時 間	対 象 者	備 考
乳 幼 児 相 談	11日(水)	午前10時～11時	満2カ月～未就学児	当日受付
離 乳 食 教 室		午前9時30分～10時30分	満5カ月～	
プ レ イ ル ー ム	11日・18日・25日 各水曜日	午前10時～午後3時	満2カ月以上	当日開放
プ レ マ マ サ ロ ン	27日(金)	午後1時30分～3時	妊婦・先輩ママ	
す こ や か 相 談	19日(木)	午後1時30分～3時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿、落ち着かないなどの心配のある方	予 約 制

☆4カ月児健康診査・1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査および予防接種については、対象になりましたら個別通知します。不明な点については、保健センターまでお問い合わせください。

◆2月のいきいきカレンダー◆

場 12月12日から電話で、保健センター（☎995-3381～3）へ（健診等の詳細は電話で確認を）

	結核検診		ヘルシー チェック	生活習慣病健康診査	肝炎ウイルス検診	成人歯科 健康診査						
実 施 日	2月21日(火)			<table><tr><td>健 診 日</td><td>2月8日(水)</td><td>2月21日(火)</td></tr><tr><td>健康相談日</td><td>3月8日(水)</td><td>3月22日(水)</td></tr></table> *健診結果については健康相談日(健診日の約1ヵ月後)に医師より説明します。	健 診 日	2月8日(水)	2月21日(火)	健康相談日	3月8日(水)	3月22日(水)	2月17日(金)	
健 診 日	2月8日(水)	2月21日(火)										
健康相談日	3月8日(水)	3月22日(水)										
受 付 時 間	①午後 1 時～ 1 時15分 ②午後 1 時45分～ 2 時			午前 8 時40分～ 9 時		午後 1 時15分 ～ 1 時30分						
対 象	65歳以上	20歳～39歳	40歳以上の方	①40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の方(平成18年3月31日現在) ②過去に肝機能異常を指摘されたことのある方、広範な外科的処置を受けた方や妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方 なお、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことのある方は、対象となりません。 (内容)C型肝炎ウイルス検査およびB型肝炎ウイルス抗原検査 ※生活習慣病健康診査受診時に実施。 (肝炎ウイルス検診のみでは受けられません)		40歳以上の方						
人 数	定員30人		各日とも定員30人		定員30人							
内 容	胸部エックス線検査	身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、骨密度測定(ただし、男性は20・25・30・35歳の節目年齢の方)	身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、便潜血反応検査、心電図検査、胸部・胃部エックス線検査、骨密度測定(ただし、男性は40・45歳、以降5歳間隔の節目年齢の方)、必要により眼底検査、喀痰検査		歯科医による口腔内診査							
費 用	無 料	500円	3,400円	700円	300円							
備 考	①事業主、保険者が実施する検診の機会がある方は、対象となりません。 ②八潮市国民健康保険加入者は、喀痰検査を除く健康診査費用を八潮市国民健康保険が負担します。 ③非課税世帯、生活保護世帯の方は、電話予約時の申し出で費用免除となります。 ④妊娠中の方は、エックス線検査は受けられません。 ⑤節目年齢以外の男性で骨密度測定を希望される方は、「骨粗しょう症検診」をお受けください。											

1月・2月の各種相談（無料） ☎996-2111

法律相談	広聴広報課 ☎☎373	法律的な困りごとに関すること ★法律相談の予約方法は、電話のみとなります。	毎週金曜日午後1時20分～4時（2日前の水曜日、午前9時から予約受付）	市民相談室
くらしの相談	広聴広報課 ☎☎373	日常生活の問題や行政に関すること	1月11日(水)、2月8日(水) 午後1時～4時	市民相談室
人権相談	総務人事課 ☎☎230	プライバシーの侵害、基本的人権に関すること	1月12日(木)、2月9日(木) 午後1時～4時	第3会議室
国税相談	広聴広報課 ☎☎373	相続税や贈与税、所得税など国税に関すること	1月・2月はお休み	
税 理 士 相 談	広聴広報課 ☎☎373	パートタイムの税金から相続税などに関すること	1月16日(月)、2月6日(月) 午前10時～午後3時 関東信越税理士会越谷支部の税理士が相談に応じます	市民相談室
女性相談	男女共同 参画課 ☎☎811	家庭の問題、心の悩みなど女性問題に関すること（心理カウンセラーが相談）	毎月第1・第3水曜日 午前10時～午後4時 （事前予約制）	市民相談室
こころの健康相談	健康増進課 ☎995-3381	こころの病気やひきこもり、高齢者の認知症などに関すること（専門医が相談）	1月16日(月)、2月6日(月) 午後1時15分～2時15分 （電話予約制）	保健センター
内職相談	商工振興課 ☎☎336	内職についての求職やあっせんに関すること	毎週火曜日 午前10時～午後3時30分	市民相談室
消費生活相談	商工振興課 ☎☎336	悪質商法のトラブルや消費生活全般に関すること	毎週月・木曜日（休日の場合は、翌日） 午前10時～午後4時	第5会議室
若 年 者 職業相談	ゆまにて ☎996-0123	就職・転職、職業能力などに関すること（キャリアカウンセラーが相談）	毎月第4日曜日 午前10時～午後4時 （事前予約制）	勤労青少年ホーム「ゆまにて」
心配ごと相談	社会福祉協議会 ☎998-7616	日常生活での心配や悩みごとに関すること	毎月第1・第3水曜日（休日の場合は、翌週の水曜日） 午後1時～4時 （電話相談可）	身体障害者福祉センター「やすらぎ」
教育相談	教育相談所 ☎995-0077	児童・生徒の教育に関すること	月～金曜日 午前9時30分～午後4時	教育相談所
家庭児童相談	児童障害課 ☎☎472	児童の家庭や学校などでの問題に関すること	月～金曜日 午前9時～午後4時	家庭児童相談室
子 育 て 相 談	だいばら児童館 ☎999-0321	子育ての不安や悩みごとに関すること（子育てアドバイザーが相談）	毎月第4木曜日 午前10時～午後1時	だいばら児童館「わんぱる」
農地相談	農 政 課 ☎☎286	農地に関する諸問題と農業者年金に関すること	月～金曜日 午前9時～午後5時	農政課
夜間納税相談	納税課☎☎293 国保年金課☎☎833	市税の納税に関すること	毎週木曜日 午後5時15分～7時	納税課・国保年金課

保健センターへの電話番号のかけ間違いが多く発生しています。ご注意ください。