



① 子どもとスポーツ活動

文部科学省が毎年行っている調査によると、子どもの体力・運動能力は昭和60年ごろから低下傾向にあります。

現在の子ども世代とその親の世代とを比較すると、ほとんどの項目で子どもの世代が親の世代を下回っています。一方、身長や体重などの体格は、子どもの世代が親の世代を上回っています。体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下しているという事は、身体能力の低下が深刻な状況にあることを示しています。

発育・発達期にある子どもたちにとって、スポーツを継続的に行うことは非常に大切です。スポーツに親しむ習慣を子どものうちから身に付けることで、基礎的な運動能力が養われ、生涯にわたりスポーツを楽しむといった土台を築くことができます。

② スポーツ少年団とは？

「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを！」「スポーツを通じて青少年のからだところを育てる組織を地域社会の中に！」という理念から、子どもたちが地域社会において

て幅広いスポーツ活動を行っている団体です。スポーツの技術だけでなく、喜びや楽しさを体験することにも、仲間との連帯や友情を育て、さらにはその課程で協調性や創造性などを育み、人間性豊かな社会人として成長することを期待しています。

市内には約70の団があり、約1、500名の団員と約500名の指導者が活動しています。多くの団は小学校単位で団員が集まり、その活動内容はさまざまです。

③ 一緒にスポーツを楽しみましょう！

小学生以上なら誰でもスポーツ少年団に加入することができます。また、小学生以上の子ども10名と20歳以上の指導者2名がいれば、新たな

市内スポーツ少年団の種目とチーム数

種目	チーム数
野球	13
サッカー	12
剣道	11
ミニバスケットボール	11
ホッケー	7
空手道	5
アイスホッケー	3
柔道	2
バレーボール	2
硬式テニス	1
スピードスケート	1
ソフトテニス	1
体操	1
卓球	1
バドミントン	1
陸上	1

※チーム数は平成26度の登録数です



団として市に登録することもできません。団の活動に興味のある方は、スポーツ振興課までお問い合わせください。

くわしくは
スポーツ振興課
☎(21)5183

今年こそ！

がん検診を受診しましょ！

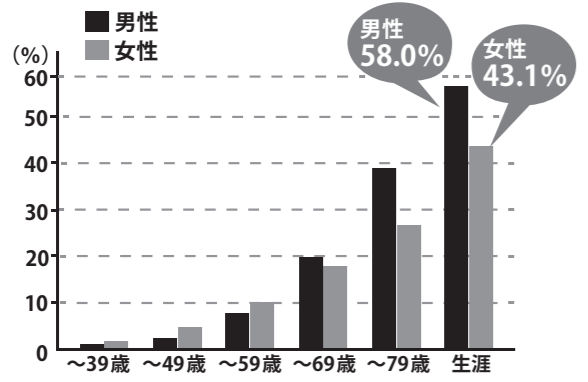
検診の申し込みはお済みですか？この次と言わずに、大切な家族と自分のために、年に1回はがん検診を受けましょう。

がん対策情報センターによると、年齢を経るにつれて、がんと診断される確率は上昇します(表1)。生涯の内にはがんと診断される確率は男性58.0%、女性43.1%です。

日本人の2人に1人ががんにかかり、そのうちの3人に1人が命を落としています。しかし、がんは不治の病ではありません。早期発見、早期治療をすることで完治の可能性もさらに高くなります。

1つのがん細胞が1cmになるの

表1：生涯にがんと診断される確率



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'13」

表2：がん検診の対象年齢

がん検診の種類	対象年齢
胃がん・肺がん・大腸がん	40歳以上の方
乳がん (超音波検査)	30~39歳の女性、40歳以上の奇数年齢の女性
乳がん (マンモグラフィと超音波検査)	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮がん	20歳以上の方で、偶数年齢の女性
前立腺がん	50歳以上の男性

◆がん検診を受けるには
市民の方で、表2に当てはまる方は、加入している健康保険に関係なく、対象のがん検診を受診できます。申込みについては、健康課へお問い合わせください。

◆がんにならないためには

- ① たばこは吸わない。他人のたばこの煙は避ける
- ② 節度のある飲酒を
- ③ バランスの良い食生活を
- ④ 日常生活を活動的に
- ⑤ 体重は適正な範囲に

① たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

② 飲酒は1日1合までにし、週に2日間連続した休肝日を設けましょう。

③ バランスの良い食生活を
塩分(1日の目標量：男性8g未満、女性7g未満)を多く含む食品や料理に気を付け、野菜(1日350g以上)や果物(1日200g程度)も不足しないようにしましょう。



④ 日常生活を活動的に
少しの距離なら、車を使わず歩きましょう。運動できないうちは、簡単なストレッチや筋力トレーニングなども効果的です。

⑤ 体重は適正な範囲に
BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))は、25未満に保ちましょう。BMI 25以上は肥満です。



くわしくは
健康課 ☎(21)2756

◆お気軽にご相談ください

「いつ、どこで受けたいの？」「申込みの方法は？」「自分が受けられる検査はどれ？」など、検診を受けたいと思っても、いざ受診しようとするとなかなか難しいことが多いです。市は、4~1月の10カ月間を通して、集団検診を市内の各会場で全85回行っています。電話での申込み受付は、4月1日から開始します。定員に達していない会場であれば、受けたい日の2週間前までに健康課へご連絡いただくことで受診できます。また、申込みではなくても、がん検診について気になることがありましたら、まずはお気軽に健康課までご連絡ください。検診日程や対象となる検診、検査の詳細、料金の他、各種がん検診の受診の流れなどをご案内します。



健康課
やぎさわおさむ
八木澤 治 主査