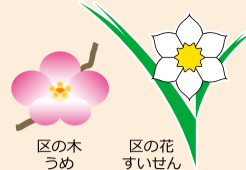




ふるさとアーカイブ  
高津小学校校庭で行われたラジオ体操(昭和45年)  
子どもから大人まで多くの人が参加しました。

高津区シンボルマーク

かわさき市政だより 高津区版



区の木 うめ

区の花 すいせん

2016年(平成28年)2月1日発行

発行  
高津区役所  
〒213-8570  
高津区下作延2-8-1

2月号

高津区統計データ(平成27年9月1日現在) 人口: 22万7,850人 世帯数: 10万8,823世帯

総合案内 ☎861-3113

# 今日から始めよう 健康づくり

健康づくりの基本は日々の生活習慣!  
その中でも重要なのが...



健康うさぎ



市では食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加などの課題に対応するため、第3期 川崎市食育推進計画を策定し、食育を推進しています。朝食を毎日食べ、野菜を十分にとり、間食を控えるといった食生活のリズムを身に付けたり、家族・友人・知人と食を共にする「共食」を意識して増やしてみたりすることなどから始めてみませんか。

共食は、生活や食事の質を向上させることに加え、何よりも楽しくおいしく食べられるなど、多岐にわたる効果をもたらすとされています。



運動

日々の移動の際に、エレベーターではなく、階段を使うなど、できることから始めてみましょう。また、ウォーキングは気軽にできる運動の一つです。これを機会に区内の見どころを巡ってみてはいかがでしょうか。

区では「高津のさんぽみち」と題した、神社仏閣などの区内の見どころを回るお散歩マップを作成しています。区内の見どころを回りながら、運動も一緒にできて一石二鳥です。(お散歩マップは企画課窓口で配布している他、区ホームページでもご覧になれます。☎区役所企画課 861-3135、FAX861-3103)

皆さんもできることから健康づくりを始めませんか。  
☎区役所地域保健福祉課 861-3313、FAX861-3307



## 2/21 第11回 高津区健康づくりのつどい

子どもから高齢者まで区民の健康づくりを進めるためのイベントです。健康相談や体験コーナー、区内の健康づくりグループなどの活動発表、スタンプラリーなど。

医師による「よくわかるがん検診」の講演会 もあります。

時間 11時～15時

場所 高津市民館 12階大ホール

☎区役所地域保健福祉課 861-3317、FAX861-3307



## あなたと大切な人をごんから守るために よくわかるがん検診

～症状がないから大丈夫、とっていませんか～

日本人の2人に1人ががんにかかると言われていいます。がんは早期に発見し、適切な治療を受ければ治る確率の高い病気です。この講演会では、最近のがんの発症状況やがん予防におけるがん検診の意義などについてお話しします。

時間 14時～14時50分

講師 長瀬良彦氏(高津区医師会)

## 日頃のストレスを解消して健康づくり! 爽快! ストレッチ教室

ゆっくり時間をかけて筋肉を伸ばしていきましょう。

日時 2月1日～3月14日の月曜 休館日は休み) 13時40分～14時半

場所 高津スポーツセンター武道室

対象 15歳以上 定員 当日先着30人

費用 500円(保険料)

☎高津スポーツセンター 813-6531、FAX813-6532



## いきいき高津★★★健康づくりニュース 第56号

### 肺がんの予防とがん検診

肺がんを引き起こす最も大きな原因は喫煙です。たとえ喫煙歴が長くても、1日でも早く禁煙すればリスクが下がります。また、肺がんは自覚症状がほとんどないため、発見が遅れることも多くあります。早期発見のためには定期的に検診を受けることが大切です。

40歳以上の方は、市の肺がん検診の対象になっています。詳細は下記に問い合わせるか、かかりつけ医にご相談ください。

☎区役所地域保健福祉課 861-3313、FAX861-3307



## 保健福祉センター 健診案内 ☎区役所地域保健福祉課 861-3313、FAX861-3307 車での来場はご遠慮ください

健診名	日程・受付時間	対象者	内容・費用など	申
39歳までの健診・保健指導 この事業は今回で終了となります	検査日 3月15日	8時45分～9時15分	18～39歳の両日参加できる20人(妊娠中や出産後1年以内の人を除く)	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、貧血、肝機能、血糖)骨量測定と結果に基づく指導。1,650円
	指導日 3月29日	8時45分～9時		
禁煙相談	3月1日	9時～9時40分	禁煙したいか関心がある人3人	相談と呼気検査

日時 2月23日

12時～12時40分

場所 区役所1階ロビー

出演 toujours ensemble

(早川愛美:バイオリン、切通麻乃:クラリネット、高野由紀:ピアノ)

曲目 愛の挨拶(エルガー)  
組曲「くるみ割り人形」より  
(チャイコフスキー)



早川愛美

切通麻乃

高野由紀



第176回

☎区役所地域振興課 861-3134、FAX861-3103

## 28年度保育所等利用保留の人への利用相談

日時 平日開庁時間中:2月1日 から、8時半～17時(12時～13時を除く)

平日時間外:2月1日～12日、17時～19時半(受け付け19時まで)

土曜日:2月6日、13日、9時～12時(受け付け11時半まで)

上記期間以降、平日開庁時間中に来庁できない人は電話でお問い合わせください(2月中実施)

場所 区役所児童家庭課

対象 28年度利用申し込みで利用保留と

なった人

内容 保育所や認可外保育施設 川崎認定保育園などの利用相談・案内。相談時間は約30分

☎ は予約不要、 は事前予約制。予約は2月1日から受け付け。 は当日12時までに は前日17時までに電話で区役所

児童家庭課 861-3371、FAX861-3351。窓口の混雑状況により、お待ちいただく場合があります。予約がない人の時間外相談は、受けられません

☎ は予約不要、 は事前予約制。予約は2月1日から受け付け。 は当日12時までに は前日17時までに電話で区役所

児童家庭課 861-3371、FAX861-3351。窓口の混雑状況により、お待ちいただく場合があります。予約がない人の時間外相談は、受けられません



