



## 健康ステーションを 利用しませんか



健康ステーションは、誰でも気軽に健康づくりを始め、実践できる拠点施設です。

▷日時 月・水・金曜日(祝日・年末年始除く)  
各日 9:00～14:30(完全予約制)

▷場所 桜井市まほろばセンター(エルト桜井2階)

▷費用 無料

▷予約方法 電話でけんこう増進課へ

### 健康チェック

▷内容 血圧・血管年齢・骨年齢の測定、体組成計による身体測定

▷対象 おおむね 20 歳以上の人

### おでかけ健康チャレンジ

健康づくりを目的としたウォーキングで大切なことは、量(歩数)と質(歩くスピード)を維持し、継続することです。活動量計をつけてウォーキングすることで、歩数やスピードを確認することができます。活動量計を無料で2週間貸し出し、チャレンジ後におでかけ健康度と今後の目標を診断しています。毎日の運動をより効果的なものにするために、取り入れてみませんか。

▷対象 おおむね 40 歳以上で市内在住の人

## 10 月は 骨髄バンク推進月間です

白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植や末梢血幹細胞移植があります。この治療法には、骨髄や末梢血幹細胞を提供するドナーが必要です。ドナーが見つかる確率は他人だと数百～数万分の1です。多くの患者を救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。ご協力をお願いします。

### 骨髄バンク

患者とドナーの橋渡し役を担っています。

▷ドナー登録できる人

骨髄バンクについて▲

骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している、18～54歳で体重が男性 45kg・女性 40kg 以上の健康な人

▷問い合わせ先

奈良県赤十字血液センター (☎0743-56-5916)

近鉄奈良駅ビル献血ルーム (☎0742-22-2122)

### 骨髄移植ドナー支援事業

桜井市では、ドナーの経済的負担の軽減を図り移植を推進することを目指し、ドナーおよびドナーが従事する、市内に事業所がある事業者に助成金を交付しています。詳細は市ホームページへ。 詳細はこちら▲



## 10 月はピンクリボン月間です 乳がん検診を受けましょう



ピンクリボンは、乳がんについて「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えることを目的とした活動のシンボルマークです。日本では女性の9人に1人が乳がんになると言われている一方で、早期に発見できれば9割の人が治療しています。乳がんの治療には、定期的に検診を受け、早期にがんを発見することが大切です。

桜井市では、2年に1回、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。この機会に乳がん検診を受けましょう。

▷受診方法

- 40～74歳の人：5月下旬に送付した「令和7年度がん検診等受診券」が必要です。
- 75歳以上で受診を希望する人：けんこう増進課へ問い合わせてください。

詳細は 2025 年度桜井市健康カレンダーまたは市ホームページを確認してください。



詳細はこちら▲

## 生活習慣病予防フッキング に参加しませんか

生活習慣病の予防方法や、自身で予防に取り組むための食事メニューのポイントを、調理実習を通して学ぶことができる教室です。ボランティアの食生活改善推進員が講師を務めます。



▷日時 11月19日(土) 10:00～13:00

▷場所 保健福祉センター「陽だまり」調理実習室

▷対象 市内在住の人

▷費用 400円

▷持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・ヘアゴム

▷申込方法 電話でけんこう増進課へ

※この教室は一般社団法人日本食生活協会のヘルスサポーター養成事業の一環として実施します。