

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



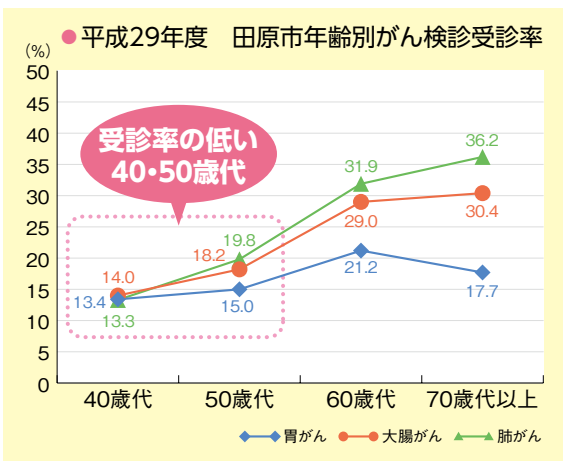
健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

働く世代をがんから守りましょう

⑩1005082

本市では平成26年度に「企業と一緒に、働く世代をがんから守る」ことを目的に、企業の経営者の方々と協力して、検診を受診しやすい環境づくりや、従業員の健康づくりに取り組む企業を募集し、「がん検診受診率向上推進サポーター企業」の登録を開始しました。

本市のがん検診 年齢別受診率



健康たはら21第2次計画では、がんで亡くなる人を減らすために、がん検診の受診率の目標値を50%と定めて、受診率向上に努めています。しかし、目標値にはまだまだ届いていません。グラフの年代別を見ると、特に働き盛りである40・50歳代の受診率がかなり低くなっています。

◆がん検診受診率向上推進サポーター企業に登録し、一緒に活動しませんか

従業員のがん検診受診率の向上を目指して、がん検診の啓発活動を推進する企業を募集します。

【対象】市内に本社または支店などがある企業

【活動内容】従業員のがん検診の受診率を把握し、がん検診受診の呼び掛けなどを行う。

【登録企業のメリット】①従業員の方向がん検診を毎年受けることができ、早期に発見することができ、早期の治療と仕事復帰につなげ、大切な人材の維持と会社の経営基盤の安定

が維持できます。②事業所のイメージアップにつながります。③市のHPにてサポーター企業の取り組みを随時紹介していきます。

【現在登録中の企業】(登録順)(有)あ

- いふるケア／渥美漁業協同組合／斉竹鋳建(株)／フルハシ繊維工業(株)
- ／(有)大陽社印刷所／(有)愛知南運送／(株)小久保俊輔商店／豊鉄タクシー(株)／イノチオアグリ(株)渥美営業所・田原営業所・田原工場／(株)衣笠興業／藤建設(株)／(株)ヤマナカ田原店／(株)渥美フーズ／赤羽根学園／伊良湖ケアセンター／田原福寿園／田原ゆの里／花の里／渥美福寿園／ケアハウスパシフィック／蔵王の杜／マクドナルド田原パオ店／蔵王苑／田原授産所／六連郵便局／NPO法人コア・エンジェル／デイサービスセンター椰子の実／デイサービスタンポポ／Miyabi美容室／(株)ホテルクリエイト／休暇村伊良湖／デイサービスとしま／ヤクルト田原センター／山本工務店(株)／(株)石倉精工／宮川産業(株)／アラキ農産(株)／渥美建設(株)／盛田電気(株)／(株)金広商店／(株)スギテツ／(有)渥美住建山本木工／鈴電／石本マオラン(株)／(株)山内建具／(有)小笠原組

お手軽3分フィットネス⑫

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します!

体幹を鍛えて正しい歩き方を身につけよう!

体幹を鍛えることで安定した歩き方を身につけることにつながります。腰に負担がかからないよう自分のペースで行ってみましょう。

スポーツ課☎23-3531



- ①両足を腰幅に開き、お腹に力を入れてへこませ、真っ直ぐに立つ。このとき両手にペットボトルを持ち、お腹の前にセットする。
- ②左足を大きく前に踏み出すと同時に、右の肩先が正面に来るまでペットボトルを持った両手を左へ回転させる。
※このとき、お腹に力が入り、左わき腹がしっかり伸びるのを意識する。
- ③①の姿勢に戻り、反対も同様に行う。 ※①～③を数回繰り返す。