

5月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

13日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談 ★

26日(月) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

まめちびクラブ ★

16日(金) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

特定健診・がん検診★

21日(水) 8:30 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00 生名保健センター

22日(木) 8:00 ～ 11:00 生名保健センター

岩城地区

健康相談 ★

8日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(水) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

デイケア ★

7日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

特定健診・がん検診★

28日(水) 8:30 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00 岩城保健センター

29日(木) 8:00 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★

15日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元氣アップ体操

—すきま時間体操—

現代人は、スマートフォンやパソコンの操作など、前かがみの姿勢で過ごすことが多くなっています。長時間この姿勢や横向き寝の体勢でいると、肩から胸にかけての筋肉が縮んで、固く伸びにくい状態(=「巻き肩」)になります。巻き肩は、本来なら耳の垂直線状にあるはずの肩が内側に巻きこまれ、耳よりも前方に出る姿勢不良の状態です。以下のような不調の原因になります。

- ・肩や首のこり
- ・頭痛や眼精疲労
- ・睡眠の質の低下
- ・自律神経の乱れ

一度、自分を横から見て姿勢を確認してみてください。背筋が伸びているから姿勢はよいと思っている方も、巻き肩になっているかもしれません。原因となる筋肉をゆるめ、本来のよい姿勢を取り戻しましょう。

胸の筋肉ストレッチ

① 右手を左の鎖骨の下に沿うようにおき、軽く押さえて揺らしながら胸の前から肩と胸の境目あたりまで10～20秒かけて動かしていく。



② 右手で左わきの下の筋肉を軽くつかんで揺らし、10～20秒間ほぐす。



③ 右手で左わきの下の筋肉を軽くつかんだまま左ひじを軽く曲げて持ち上げ、手のひらを前に向ける。そのまま胸を開くようにゆっくりリズミカルに動かす。



10～20回

④ 反対側も同様に。
1日 2～3セット



健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

「大麻草」や
「けし」の
不正栽培は
犯罪です
～不正大麻・けし撲滅～

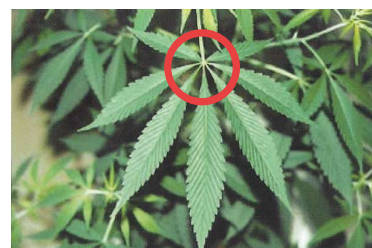
「大麻草」や 植えてはいけない「けし」 が自生していませんか?

「大麻」および麻薬の原料となる「けし」は栽培等が法律で厳しく規制されていますが、県内では毎年「大麻」の不正栽培による検挙が発生している他、自生の「けし」が多数発見されています。

このため、4月～6月末までの間、「大麻」や「けし」を正しく知っていただくとともに、不正栽培や自生の「大麻・けし」を発見し、除去する活動を行っています。

生育時期
春～夏

「大麻草」



「大麻草」は、幻覚を引き起こす成分を含んでいるため、大麻取締法により、栽培はもちろん所持等でも厳しく罰せられます。

特徴

- ・草全体に独特の青くさみがある。
- ・茎は太く緑色で、浅いスジが通っており、まっすぐに立っている。
- ・成長が早く、大きいものは草丈が3mにもなるが、種子をつけた後は枯れてしまう。
- ・葉は、3～9枚の小葉が集まって手のひら状であり、葉の付け根が一点でつながっている。

開花時期
春～夏

植えてはいけない「けし」



ソムニフェルム種

特徴

「けし」の中には麻薬成分を含むため、法律で栽培や所持等が禁止されている種類(植えてはいけない「けし」)があります。上島町でも毎年多く自生しており、除去しています。

- ・一重咲きの花は、花びら4枚で、色は赤、桃、紫、白などがある。また、八重咲の花もある。
- ・開花期の草丈は、ソムニフェルム種では100～160cm(写真)。セティゲルム種では50～100cm。
- ・葉、茎、つばみなどの外観は、キャベツの葉のような白味を帯びた緑色をしている。
- ・葉、茎、つばみの表面には、ほとんど毛がない。
- ・葉は、茎を巻き込むようについている。

さらに詳しい特徴・見分け方は、リーフレット「大麻・けしの見分け方」(厚生労働省ホームページ)に記載されています。

近所の空き地などで疑わしい大麻やけしを見つけた時は、健康推進課へご連絡ください。
個人の敷地内で自生しているものは、土地の所有者ご自身で除去してください。

<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/04/dl/h042...>

