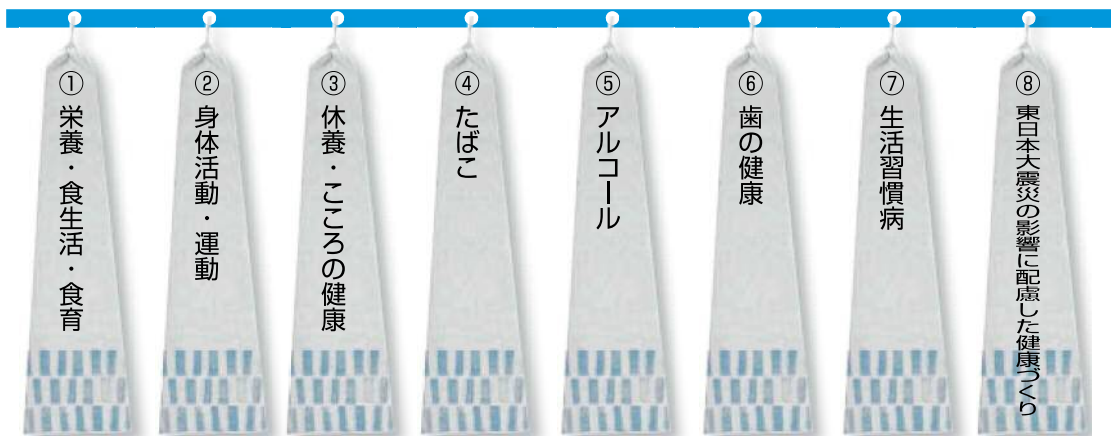


第二次健康かわまた 21 計画の推進のためには…

まず、第二次健康かわまた 21 計画は、以下の 8 分野で構成されています。



広報かわまた 4 月号から、各分野についてこの健康だよりに掲載してきました。今後 10 年間で、この計画を推進していくためには、次のことが大切です。

町民の
みなさんの
役割

「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、自身の生活の質の向上に向けて健康的な生活習慣を身につけていきます。

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、歯科衛生士、栄養士等が、町民の健康状態に対する働きかけと健康的な生活習慣のための情報を提供していきます。

保健医療
関係者の
役割

私 たちの
健康

地域（団体
など）の
役割

保健協力員・食生活改善推進員・運動推進員・ボランティア団体などの活動を、自分たちの学びの資源として活用します。

行政の役割

町民が気軽に健康づくりや食育に取り組むことができるようにする意識づけと仕組み作りをします。

保健センター事業に協力してくれる方が「保健協力員」さんです。

各種健診のお誘いや申込の取りまとめ、各地区での健康相談事業でのお手伝いをしています。ぜひ、お気軽にお声かけください。

健康だより
Vol.113

いきいき、元気、みんなの笑顔
輝くまち「かわまた」

ちびっこカレンダー

会場は保健センターです。相談・健診の際は「母子健康手帳」をお持ちください。

2 月

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内 容
5 (金)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
17 (水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
18 (木)	離乳食教室	13:15～14:00	27年9月～ 10月生まれ	身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方
24 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	26年7月～8月生まれ	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布・栄養指導・保健指導等



保健センター

☎ 保健センター (TEL565-2279)



健康チェックとさわやか体操教室

- ・日時 2月8日(月) 午前9時～11時45分
- ・対象 川俣町に在住の方
- ・内容 体脂肪測定・身長体重測定・肺活量測定・健康相談など

さわやか体操教室は午前10時～11時15分までです。簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。気分転換にぜひ参加ください。

- ・場所 保健センター
- ・講師 快フィットネス研究所
健康運動指導員 安田涼子先生

※次回の健康チェック日は、3月11日(金)です。

健康普及料理教室と各地区健康相談

毎年、川俣町の食生活改善推進員の方に健康料理を考えていただき、保健センターや各地区公民館で料理教室を開催しています。

今年度のテーマは「減塩と野菜あと一皿」です。

・開催予定

地区名	開催日	会場
旧町内 (新中町・鉄炮町方面)	1月25日に終了しました。	
旧町内 (本町・中丁方面)	2月3日(水)	保健センター
旧町内(赤坂方面)	2月22日(月)	保健センター
鶴 沢	3月22日(火)	鶴沢公民館
小 神	2月19日(金)	小神公民館
福 沢	12月14日に終了しました。	
小 島	2月10日(水)	小島公民館
秋 山	1月26日に終了しました。	
羽 田	1月28日に終了しました。	
飯 坂	2月23日(火)	飯坂生活改善センター
小綱木	1月20日に終了しました。	
大綱木	3月14日(月)	大綱木公民館
山木屋	2月24日(水)	保健センター

- ・時間 午前9時30分～12時30分
- ・会費 300円

※会場の都合で定員を設けておりますので、参加希望の方は地区の保健協力員さんに問い合わせください。

・健康相談

生活習慣病について広く知っていただくことを目的に、毎年1～3月にかけて各地区公民館や

集会所で行っています。

平成25年度からは減塩をテーマに、重点的にを行っています。

●特定健診受診者の尿中塩分測定結果(H27)

男性 9.8g/日、女性 9.5g/日

※尿中塩分は特定健診の尿検査で測定しています。尿を測定すれば1日の塩分摂取量がわかります。

●厚生労働省(2015年版)基準は

男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満

※高血圧治療中の方は6.0g/日未満

※WHO(世界保健機構)の基準は5.0g/日未満を推奨していますので、日本の食塩摂取量はまだまだ多いのです。

わかってはいるけどなかなか難しい「減塩」について一緒に学びませんか？

詳しい日程については保健協力員さんにお問い合わせください。

子宮がん施設検診は2月29日まで

平成27年度子宮がん施設検診は2月29日(月)までです。忘れずに受診してください。

- ・対象者 今年度20歳以上であり、平成28年3月31日現在で、偶数年齢になる女性。ただし、奇数年齢の方でも昨年度未受診の方については、今回の対象となります。
- ・検診期間 2月29日(月)まで
- ・申し込み先 指定医療機関(13か所)
- ・受診方法 指定医療機関に事前予約し、必ず子宮頸がん検診受診票をご持参のうえ受診してください。
- ・受診料 1,000円(ただし、①無料クーポンのある方、②後期高齢者医療受給者、③避難指示解除準備区域・居住制限区域(山木屋地区)、④生活保護世帯、⑤平成26年度町民税非課税世帯の方は無料)※④、⑤の方は保健センターに事前申請が必要です。

詳しくは、昨年8月に送付されています書類をご確認ください。

川俣町社会福祉協議会主催

参加費無料

地域の災害対応力アップセミナー

突然災害が起こった時に、住民同士でどのような助け合い、支え合いが必要となるのか。どんなことができるのか。一緒に学び、考えてみませんか。

2/19(金)

午前10時～12時

川俣町老人福祉センター
「いきいき荘」会議室

募集人員20名程度
※先着順です。

申し込み：2月10日(水)までに川俣町社会福祉協議会(TEL565-3761)まで申し込みください。