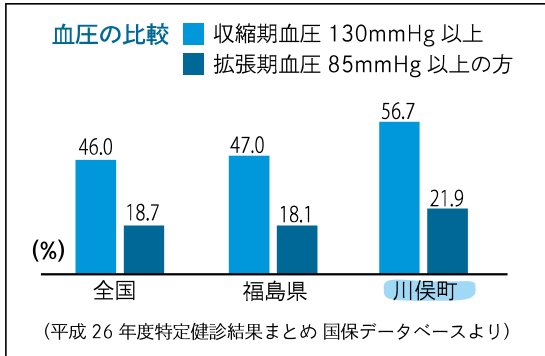


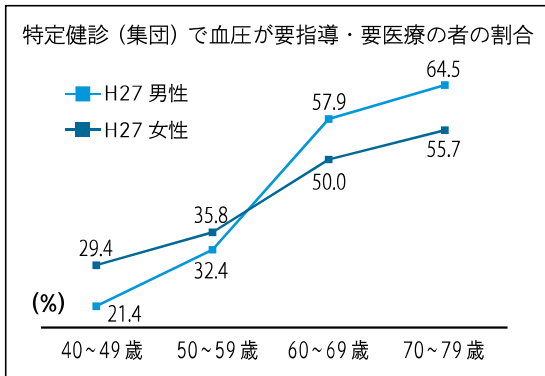
高血圧対策が健康のカギ



平成27年度の「健康だより」では、「第二次健康かわまた21計画」について、お伝えしてきました。この計画で重点施策に挙げられているのが、「脳梗塞と心筋梗塞の予防」です。そして、このどちらの病気にも深くかかわっている「高血圧対策」が川俣町の重要な健康課題になっています。



左グラフのとおり、川俣町は国や県の平均と比較して、高血圧の方が多い状況です。



今年度の特定健診(集団)の結果をしてみると、40歳代で女性は約5人に1人、男性は3人に1人が、すでに血圧が高くなっています。60歳代以降は半数以上です。

健康だより Vol.114

いきいき、元気、みんなの笑顔
輝くまち「かわまた」

介護保険利用の原因疾患はどの年代でも1位が脳血管疾患、2位が虚血性心疾患となっています。その方たちの基礎疾患をみみると、40~64歳の方では約25%、65~74歳の方では約60%の方に高血圧症があります。



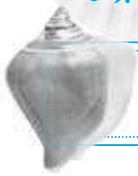
来月号からは1年間「高血圧」について特集していきます！
高血圧も予防して生活の質を大きく低下させる
脳梗塞や心筋梗塞も一緒に防いでいきましょう！

ちびっこカレンダー

3月

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。

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
2 (水)	4歳児歯科健診	13:15~14:00	24年1月~3月生まれ	身体測定・歯科健診・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等
3 (木)	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
15 (水)	3~4か月児健診	13:15~14:00	27年10月20日~12月15日生まれ	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
	9~10か月児健診	13:15~14:00	27年4月20日~6月15日生まれ	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等
24 (木)	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



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 3月11日(金) 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。気軽に参加してください。

- ・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、4月6日(水)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
鶴 沢	3月22日(火)	鶴沢公民館
大綱木	3月14日(月)	大綱木公民館

- ・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

生活習慣病の知識の共有を目的に、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、力を入れて行っています。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しょう。詳しい日程については保健協力員さんに問い合わせください。

平成28年度「住民けんしん」について

5月号の広報誌と一緒に『川俣町の「住民けんしん」のお知らせ』（保存版）を配付します。来年度1年間の日程等が記載されていますので、各世帯でご利用ください。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種について

平成27年4月に通知を送付した方で、まだ予防接種を受けていない方は、平成28年3月31日までに受けてください。

なお、書類の再発行を希望される方は、保健センターまでお越しください。

アルコール問題でお悩みの家族

☎ 県北保健福祉事務所 (Tel. 534-4300)

アルコール問題について学んでみましょう。

- ・日時 3月18日(金) (毎月第3金曜日)
午後1時～3時
- ・場所 県北保健福祉事務所
4階中会議室
- ・申込先 県北保健福祉事務所
(Tel. 534-4300)



厚生労働省 健康局 がん・疾病対策課からのお知らせです

肝炎ウイルス検査は受けましたか？

☎ B型肝炎訴訟対策室 (Tel. 03-5253-1111)

昭和23年から63年までの間で満7歳になるまでに集団予防接種等を受けた方で、B型肝炎ウイルスに感染された方には給付金等が支給される仕組みがあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページで「B型肝炎訴訟」と検索してください。

子どもの予防接種週間

3月1日～3月7日は、子どもの予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。



なお、二種混合(小学校6年生)と、麻疹風しん2期(小学校就学前の1年間)の予防接種を受けていない方は、3月31日までに受けましょう。