



町からみなさんへの大切なお知らせです。



女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、みなさんの悩みに保健師が対応します（相談無料）。

■専用コール 024-535-5615(午前9時～午後5時)

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel 534-4155

子宮頸がん施設検診は2月28日(水)まで

■対象者 今年度20歳以上で、平成30年3月31日現在偶数年齢の女性。ただし、奇数年齢でも昨年度未受診の方は受診できます。

■受診方法 指定医療機関に事前予約のうえ、受診票をご持参し受診してください（受診票を紛失された場合は保健センターで再発行します）。

■自己負担金 1,000円（医療機関に直接支払い）

こころの健康度・生活習慣に関する調査

福島県立医科大学は、住民の方の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて適切なケアや支援をするため、平成29年度県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」を実施しています。「こころ」や「からだ」の変化について、チェックできる機会になりますので積極的なご回答をお願いします。

■対象者 平成29年4月2日現在川俣町に住民登録のある方等

■発送時期 平成30年2月上旬より発送予定

■回答方法 郵送またはオンライン回答

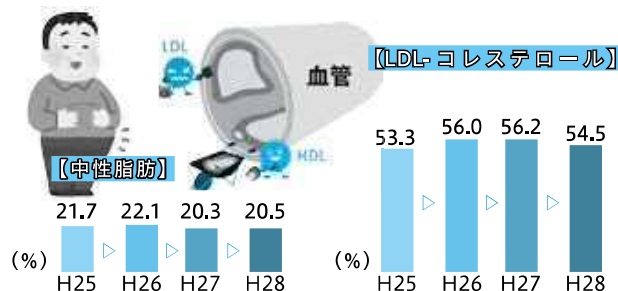
■問い合わせ 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター（Tel 024-549-5170）午前9時～午後5時（土日祝日を除く）

●健康だより Vol.213 【健康診断の結果を生活習慣改善の見直しに役立てる】

悪玉コレステロールと中性脂肪。

特定健診の結果を生活習慣の見直しに役立てるシリーズ。今回のテーマは「脂質異常症」です。

【川俣町特定検診：脂質異常症の推移】



LDL-コレステロールが高い方がとても多いですね。この通称「悪玉コレステロール」は、血中濃度が一定基準を超えると血管壁の中に入り込み、血管の内側にこぶを作ります。また、

中性脂肪は、LDL-コレステロールの粒子をより小さくする働きがあり、LDL-コレステロールをさらに血管の内側に入りやすくさせてしまいます。こうしてできた血管内のこぶが、心臓や脳の細い血管を詰まらせる原因になります。

治療のキホン 脂質異常症の治療の基本は、食事と運動です。

◎高LDL-コレステロール血症の食事の基本

1. 肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄の摂取を控える。
2. 菓子類、加工食品の摂取を控える。
3. 雑穀類、大豆製品、海藻、野菜類の摂取を増やす。

◎運動療法の基本

ウォーキングやスロージョギング、サイクリングやステップ運動などの有酸素運動を、1日30分以上行うこと。

◎高中性脂肪血症の食事の基本

1. 菓子類、清涼飲料類、穀類の摂取を減らす。
2. アルコールの摂取を控える。
3. 青魚の摂取を増やす。



（日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療のエッセンス」より）

※なお、脂質検査において再検査や精密検査が必要と判定された方は、食事・運動とあわせて医療機関を受診してください。

冬は、寒さに負けないように体温を維持するため基礎代謝が活発になると言われています。冬こそ運動の効果が表れやすい時期です！ 次の健診に向けて【食事と運動】を今から頑張ってみませんか？



保健センター Tel 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 2月2日(金) 午前9時～11時45分

■内容 身長体重、体脂肪、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

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、3月5日(月)の開催です。

乳がん検診追加検診を実施します

今年度対象で、まだ乳がん検診を受けていない方はこの機会にぜひ受けましょう。

■実施日 3月8日(木)

■受付時間 午前9時～9時20分
午後1時～1時20分

■対象者 40歳以上で、平成30年3月31日現在で偶数年齢の方。ただし、奇数年齢でも昨年度未受診の方は受診できます。

■定員 午前40名、午後30名

■自己負担金 40歳代1,500円、50歳以上1,200円

■申し込み 官製はがきに住所、氏名、生年月日、年齢(平成30年3月31日現在)、日中の連絡先、午前か午後の希望を明記し、郵送または保健センター窓口で直接申し込みください。定員になり次第締め切ります。

※決定通知書はお送りしませんのでご注意ください。定員を超えた場合のみ電話連絡をします。

【保健センターで乳がん検診を受けられない方】

①ペースメーカー、シャントチューブ、ポートが入っている方／②豊胸手術(シリコンなど)を受けている方／③授乳中の方／④乳がん術後の方

健康普及料理教室と各地区の健康相談

健康普及料理教室

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等で料理教室を開催しています。

■今年度のテーマ 「減塩＆野菜を食べよう」

開催予定

地区名	開催日	会場
旧町内(本町・中丁方面)	2月8日(木)	保健センター
小神	2月16日(金)	小神公民館
小綱木	2月21日(水)	保健センター
飯坂	2月26日(月)	飯坂生活改善センター
鶴沢	3月1日(木)	鶴沢公民館
山木屋	3月2日(金)	保健センター
旧町内(赤坂方面)	3月6日(火)	保健センター
小島	3月9日(金)	小島公民館
大綱木	3月13日(火)	大綱木公民館

※その他の地区は終了しました。

■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いますので、参加希望の方は地区保健協力員に問い合わせください。

健康相談

毎年1～3月にかけて各地区集会所等で、保健師による血圧測定や健康講話、健康体操等を行っています。現在日程を調整していますので、地区保健協力員に確認のうえ、ぜひご参加ください。定員はありません。

心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレスの影響で、心の悩みを抱えている方が専門医師に相談できる場です。気軽に相談してください(3日前まで要予約)。

■日時 2月6日(火) 午後2時～4時

■問い合わせ 県北保健福祉事務所障害者支援チーム
Tel 534-4300

ちびっこカレンダー 2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
お忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
2月 7 (水)	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	身体測定・育児相談
9 (金)	2歳6か月児 歯科検診	13:15～14:00	27年7月～9月生	身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等(保護者の歯科健診も行います)
28 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	28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・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導等