



健康だより その217

今月のテーマ

# 6月は「食育普及月間」です。



## 毎

月19日は「食育の日」ですが、6月は特に「食育普及月間」と

して食育に力を入れています。

私たちの健康は、1日3回の

食事に支えられています。この

機会にご自身の毎日の食生活を

振り返ってみましょう。野菜の

摂取量や、食事の味付け、食べ

る量や食べる時間、間食の取り

方など、気をつけた方がいいこ

とも多いかもしれません。

ご自身の健康アップのため

に、毎食野菜料理を食べる、毎

日朝ごはんを食べる、間食は午



前中だけにするなど、何でもい

いので自分で取り組めそうな目

標を決めてみましょう。小さな

目標に取り組むことで無理なく

食生活が改善できるかもしれま

せん。

川俣町では昨年から「かわま

た健康ポイント事業」を実施し

ています。ご自身で健康に関す

る目標を決めて取り組むことに

よりポイントを貯めます。ポイ

ント数に応じて協力店のサービ

スを受けることができます。

健康的な食生活の習慣をつけ

ることができたら、自分へのご

褒美としてお店のサービスを受

けるのもいいのではないでしょ

うか。

### 後期高齢者医療保険では歯科口腔健康診査を実施します

問 保健福祉課課 国保年金係 (内線 1405)

被保険者の皆さまの歯科健康保持及び疾病予防等のため、平成30年度は下記の内容で歯科健診を実施します。歯の健康は、口腔状態の悪化による歯周病予防や、噛む力の低下による誤えん性肺炎予防のために、とても重要です。この機会に歯科健診を受診しましょう。

■対象者 福島県後期高齢者医療の被保険者で、昭和17年4月2日から昭和18年4月1日までに生まれた方(前年度に75歳に達した方)

■健診項目 問診、歯(義歯)、咬合、歯周組織、嚙下の状態等

■健診費用 無料

■健診期間 平成30年6月1日(金)から平成30年11月30日(金)まで

■留意事項 ①対象歯科医院において実施しますので、詳しくは5月下旬に各対象者へ配布された案内状をご覧ください。

②歯科健診が無料で受診できるのは1回となります。

③東日本大震災により避難されている方も、避難先で受診できる場合があります。

④長期入院されている方や介護施設へ入所されている方は、対象とならない場合があります。

■問い合わせ先

福島県後期高齢者医療広域連合(Tel 024-528-9024)

### 県民健康調査に関するお知らせ

福島県は、県民健康調査「健康診査」を福島県立医科大学に委託し実施しています。今年度も、川俣町が実施する「集団検診」の「特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」の健診項目に、県民健康調査の検査項目を上乗せして実施します。これを受診した場合、平成30年度県民健康調査「健康診査」は受診したことになります。詳しくは対象の方にお送りしている「県民健康調査 平成30年度健康診査に関するお知らせ」をご覧ください。

■お問合せ先

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター Tel 024-549-5130 (土日祝日を除く 9:00~17:00)



## 健康づくり

### 健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人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 6月8日(金) 午前9時00分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量の測定、健康相談など

※健康チェックは午前9時～10時まで

※さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

■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

※次回は、7月11日(水)の開催です。

### 男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■日時 6月7日(木) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体力測定

※健康チェックは午前9時30分～10時まで

※ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士 滝口義光先生

※次回は7月18日(水)です。

### 「住民けんしんハンドブック」の訂正について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

5月号広報と一緒に配布しました「住民けんしんハンドブック(P11)」の内容に誤りがありました。

・訂正 << 40歳代の方 >> → << 40歳以上の方 >>

皆様にご迷惑をおかけいたしまして大変申し訳ございませんでした。

### ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■日時 6月28日(木) 午前9時30分～12時30分

■場所 保健センター

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■参加費 500円

■定員 20人

■持参するもの エプロン、三角巾

■申し込み 6月21日(木)まで(電話可)

### 「かわまた健康ポイント事業」が始まります

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

今年度も、かわまた健康ポイント事業を実施します。この事業で継続してポイントを貯めると、カードのランクアップや抽選で豪華賞品が当たるプレゼントキャンペーンに応募できるほか、協力店(県ホームページ参照)で特典を受けることもできます。

■実施期間

平成30年6月1日(金)～平成31年3月1日(金)

■対象者

川俣町在住の18歳以上の方(ただし、高校生を除く)

■参加方法

詳しくは広報と一緒に配布したかわまた健康ポイント事業【記入台紙】をご覧ください。

記入台紙は家族でコピーして利用していただくか、保健福祉課健康増進係、各地区公民館にあります。

### 6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

「のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで」(日本歯科医師会 平成30年度標語)

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そう、という運動です。できるだけ自分の歯を残すように努めましょう。



## ちびっこカレンダー 6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
6月 4(月)	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
7(木)	離乳食教室	13:15～14:00	29年11月～30年1月生	身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方