



健康だより その220

今月のテーマ

『健康増進普及月間』



平成 30 年度標語

1に運動 2に食事
・しっかり禁煙・最後にクスリ
・健康寿命の延伸



では、健康寿命を延ばす
取り組みとして、「スマー

ト・ライフ・プロジェクト」を
展開しています。このプロジェ
クトでは「運動」、「食事」、「た
ばこ」、「健診・検診」の4項目
において国民がより健康になる
ために簡単に組み入れる提案が
されています。

運動面では、毎日プラス10分
の運動を勧めています。10分歩
くと体がちよつと汗ばみますか
ら、運動強度としては充分です。
ほかにも運動をする機会として
は「ながら運動」がおすすめです

す。日常生活の中で、片足立ちや
ストレッチ、ゆっくりかかとの上
げ下ろし、歩くときは速足で歩く
など方法はいろいろあります。生
活の中で工夫して、体を動かす機
会をつくりたいものです。

食事面ではプラス70グラムの
野菜の摂取（トマト半分、きゅ
うり小1本程度）です。たばこ
を吸っている方は、禁煙をしま
しょう。ご存知のとおり、たば
こには発がん物質・有害物質が
含まれています。

最後の提案は健診・検診です。
1年に1回は、住民けんしん・
職場検診を受けましょう。
あなたが無理なく続けられる
健康目標を決めて取り組んでく
ださい。

「認知症サポーター養成講座募集のお知らせ」

問 保健福祉課 地域福祉係（内線 1403）

この講座は、認知症になっても住み慣れた地域で
安心して生活できることを目指して開催します。「認
知症サポーター」とは、認知症の知識や心構えを正
しく理解し認知症の方や家族を応援する方のこと
で、自分のできる範囲で活動します。

講座には、「認知症キャラバンメイト」が講師として
出向きますので、次の方法で申し込みをしてください。

受講終了の方には「認知症サポーター」の証とし
てオレンジリングを渡します。

【認知症サポーター養成講座の開催方法】

■対象者 概ね 10 人以上の団体
(地域や自治会、職場、学校、有志の集まりなどの
各種団体)

■講座内容 認知症の症状や接し方、相談先など概
ね 1 時間から 1 時間 30 分

■受講料 無料

■申し込み 開催日時・会場が決まりましたら、希
望日の 40 日前までに保健福祉課地域福祉係または、
川俣町地域包括支援センターへご依頼ください。

寝具丸洗い乾燥・消毒サービスを実施

問 保健福祉課 地域福祉係（内線 1403）

寝たきり、または一人暮らしの高齢者の方に、無
料で寝具丸洗い乾燥・消毒サービスを実施します。
ぜひご利用ください。

■対象者 おおむね 65 歳以上で、寝たきりの方ま
たは一人暮らしの方

■対象の寝具 対象となる方の常用する寝具（敷掛
布団、毛布）

※ただし、ムートン等クリーニングに手間のかかる
寝具は除きます。

■申請期間 9 月 3 日(月)～9 月 14 日(金)

※期間内に申請できない場合は、担当までご相談く
ださい。

■実施予定日 10 月上旬

■実施の方法 指定する日に、町からの事業受託業
者が、申請されたお宅を訪問し寝具をお預かりしま
す。後日、洗濯した寝具を利用者宅に返却します。

■利用料 無料

■申し込み 地区の民生委員の方もしくは担当窓口
に申し出てください。(印鑑が必要です。)



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 9月14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、10月10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ぜひご参加ください。

■日時 9月21日(金) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

・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10月17日(水)です。

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 9月28日(金) 午前9時30分～午後0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 9月21日(金)まで（電話可）※次回は10月30日(火)です。



予防接種のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

平成30年4月にお知らせしております、麻しん風しん2期、二種混合(破傷風・ジフテリア)、日本脳炎第2期の該当の方で、まだ接種されていない方は、接種してください。



集団検診の結果について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症と重症化予防を目指し、保健師が訪問、または、電話をいたします。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

ちびっこカレンダー

9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
4 (火)	離乳食教室	13:15～14:00	30年2月～4月生	身体測定、発育の確認、栄養指導、離乳食の作り方
10 (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
11 (火)	3～4か月児健診 9～10か月児健診	13:15～14:00	30年4月11日～ 6月11日生 29年10月11日～ 12月11日生	身体測定、内科健診、保健指導、ブックスタートなど 身体測定、内科健診、保健指導、歯みがき指導、栄養指導
26 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	29年2月～3月生	身体測定、内科健診、保健指導、歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、栄養指導など