



健康だより そのこころ

今月のテーマ

『食べ過ぎに注意！』



昔 から「腹八分目に医者いらず」ということわざがありますね。腹八分目は細胞の老化を遅らせ、心筋梗塞や高血圧、脳卒中、がんなどの生活習慣病の発症予防に効果的です。

【腹八分目に抑えるコツ】

1 よくかんで食べる

一口30回と言われています

が、回数にこだわらず普段より少し多めに噛むことを意識してみてください。

2 食事の合間に箸を置く

箸を置くことで噛むことに集中できます。

3 野菜や汁ものから食べる

野菜をよく噛んで食べ、満腹感を得るようにします。汁物で固形物が入るスペースを減らす

のも効果的です。

4 ながら食いをやめる

テレビやスマホ、新聞などのことをしながらだと脳の意識が他のことに向いてしまうため、満腹を感じるまでの時間が長くなります。

12月～1月は忘年会や新年会、

または親戚が集まるなどして食事をする機会が増えます。

そのような機会にこそ食事の摂り方に気をつけて、食べ過ぎや飲み過ぎにならないように注意しましょう。

食べ過ぎ注意！



胃がんリスク検診はお済みですか

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

胃がんリスク検診をまだ受けていない方は、町内の医療機関で受けられます。

■対象者

- ① 40 歳
- ② 71 ～ 79 歳の方
- ③ 62 ～ 70 歳で前年度未受診の方

■自己負担額 500 円（生活保護世帯、29 年度町民税非課税世帯の方は無料）

■実施期間 12 月 28 日（金）まで

■実施医療機関 小寺医院、済生会川俣病院、済生会春日診療所、佐藤医院、十二社クリニック、鈴木内科医院、村上医院

■その他 検診受診の際は「胃がんリスク検診受診票」（黄色）をご持参ください。紛失された場合は窓口で再発行いたします。

※「胃がんのリスクが高い」と判定された方は医療機関で二次検診（胃内視鏡検査）を受けてください。二次検診には検査費用の一部助成があります。（上限 3,000 円）

小児のインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

生後 6 か月から 15 歳（中学 3 年生相当）までのお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用を、おひとり様 1 回のみ 1,000 円の助成をしています。

12 月 28 日（金）までが助成期間ですので、予約のうえ接種してください。



高齢者肺炎球菌の定期予防接種について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

平成 30 年 4 月に通知が送付されている方でまだ予防接種を受けていない方は、平成 31 年 3 月 30 日（出）までに受けてください。書類の再発行を希望される方は窓口までお越しください。

予防接種を受けましょう！





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 12月10日(月) 午前9時～11時30分

■場所 保健センター

■内容 骨密度の測定、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 健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、1月7日(月)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 12月20日(木) 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

スクラブ

健康運動指導士 滝口義光先生

※次回は1月16日(水)です。



健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう

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予防・重症化予防のために、保健師が訪問または電話をしております。皆さまのご理解をお願いします。

高齢者インフルエンザの予防接種について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

■実施期間 12月28日(金)の開院日まで

■対象者 ①65歳以上の方 ②60～64歳の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（概ね身体障がい程度1級に相当）

※①②の方のうち、認知症などで予防接種の副反応や救済制度などの理解が困難な方、明確に接種を希望する意思が確認できない方は対象外となります。

■自己負担金 1,400円（ただし生活保護世帯は無料）

■接種方法 事前に医療機

関へ予約のうえ体調の良い

時に接種しましょう。予診

票は町内医療機関に準備し

てあります。※町外での接

種を希望する方は事前にお

問い合わせください。



脳検診はお済みですか

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度70歳になる方（昭和23年4月2日～24年4月1日生まれ）で、特定健康診査（集団・施設）を受けた方を対象に脳検診（頭部MRI及びMR A検査）費用の一部助成（上限10,000円）を実施しております。対象の方へは5月下旬に案内通知をお送りしています。脳検診は2月末までの実施となりますので、ぜひ、この機会に特定健康診査、脳検診を受けてください。

※なお、10月末までに受診が確認されていない方には再度通知をしています。

女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。（平日午前9時～午後5時、相談無料）

ちびっこカレンダー 12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
12月 3 (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)	離乳食教室	13:15～14:00	30年5月～7月生まれ	身体測定、発育の確認、栄養指導、離乳食の作り方