



健康だより その244

休養・
こころの健康

『第二次健康かわまた21計画 中間評価のご報告』

歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しさを保つうえで重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく関わっています。

◎健康で自立した生活が続けられるように、一人ひとりが生活習慣を見直し、改善に向けて取り組んでいきましょう。

課題	1. アンケート結果より毎食後、歯を磨く人が多くの世代で3～4割と毎食後の歯磨きが習慣化できていない人の方が多い割合となっています。 2. 過去1年間に歯医者で「何もしていない」人が4割以上と最も多くなっています。 3. 歯周病は全身の病気と関係しているという点から歯の健康を考える必要があります。
町民の取り組み	1. しっかり噛んで食べ、食後に歯磨きをする習慣を身につけ、「6024」「8020」運動を意識します。 2. むし歯の疑いや、歯の状態で気になることがあったらすぐ受診し、定期的に歯科医院を受診します。 3. むし歯や歯周病が全身に及ぼす影響を学び、口腔ケアに取り組みます。
町や関連機関の取り組み	1. ライフステージに合った歯磨き指導と感触の摂り方など、食生活についての指導を健診、教室等で実施します。 2. かかりつけ医を持ち、歯や口腔の状態を確認できるよう、歯科医療等の情報提供を行います。 3. 歯や口腔の健康づくりに関する知識の普及を推進する教育、教室を実施します。

自殺予防週間

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

9月は、世界自殺予防デー(9月10日)や自殺予防週間(9月10日～16日)を中心として全国的に活動が行われます。自殺をする方は10年前は全国で3万人を上回っていましたが、徐々に減少し、昨年は2万人余となりました。それでもまだ、交通事故死の5倍以上の人数です。

自殺の動機で最も多いのは心身の健康問題です。また、病気による通院は経済面にも仕事面にも負担を生じます。自覚症状がないからこそ定期的に健康診査を受け、病気の予防や早期発見に努めましょう。心の不調を感じた時には一人で抱え込まず身近な人や相談機関に相談しましょう。

○身近な電話相談

心の相談		
こころの電話相談	024-535-5560	月～金 9:00～16:00
福島いのちの電話	024-536-4343	年中無休 10:00～22:00
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌8:00
労働者の相談		
働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455	月火17:00～22:00 土日10:00～16:00

すみよし保育園

保育士、栄養士募集

すみよし保育園 (Tel 565-3638)
川俣町社会福祉協議会 (Tel 565-3761)

◎保育士

- 採用人数 保育士(臨時)2名程度
- 応募資格 保育士資格又は幼稚園教諭免許、看護師資格、小学校教諭免許のいずれかの保有者
- 雇用期間 令和2年9月1日(火)から
- 選考方法 面接
- 申込方法 履歴書、資格書の写しを川俣町社会福祉協議会に提出してください。
- 受付期間 随時行います。

◎栄養士

- 採用人数 栄養士(臨時)1名
- 応募資格 栄養士又は管理栄養士資格の保有者
- 雇用期間 令和3年1月4日(月)から
- 選考方法 面接
- 申込方法 履歴書、資格書の写しを川俣町社会福祉協議会に提出してください。
- 受付期間 現在受付中





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11日(金) 午前9時00分～11時30分

1部 午前9時～10時 定員 20名

健康チェック 午前10時～10時30分

2部 午前10時30分～11時30分 定員 20名

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・健康相談、体操

■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

■予約期間 9月1日(火)～9月10日(木)

※次回は、10月5日(月)の開催です。

こころの相談会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

思春期のこころの問題やアルコール、ギャンブル等の依存に関する悩みについて、精神科医がご相談に応じます。

■日時 9月10日(木) 午後1時30分～4時

■場所 福島県精神保健福祉センター

(福島県保健衛生合同庁舎5階)

※相談は無料で、予約制です。相談日の3日前までに電話でお申し込みください。

LET's チャレンジ

かわまた健康ポイント!

- ① 役場や公民館で記入台紙を受け取る。
- ② ポイントを貯める。
- ③ ポイントがたまったら役場に申請する。
- ④ 健民カードが発行される。
- ⑤ 協力店でサービスを受けたり、応募はがきで豪華賞品を当てよう。



和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

主に後期高齢者(75歳以上)の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。動きやすい服装でおいでください。

■日程 9月3日(休) 講師 健康運動指導士吉井雅彦先生

9月16日(休) 講師 運動推進員、保健師

■時間 午前10時～11時 定員 25名

■場所 保健センター

※初めて参加の方には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

※参加される方は事前に電話にてお申し込みください。

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は是非ご参加ください。

■日時 9月8日(火) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・握力の測定、健康相談など

・健康チェックは9時30分～10時まで

・ナイスミドル体操教室は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

※次回は10月9日(金)の開催です。

毎月17日は減塩の日



減塩ワンポイント

汁ものは
具たくさんがグー!

具たくさんさんの汁ものにすると汁が少なくなり、塩分が減らせません。みそ汁やスープ類は、季節の野菜や海藻などをたくさん入れましょう。

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
9月 9 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	31年11月～2月生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導など
10 (木)	離乳食教室	13:15～14:00	2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
15 (火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	2年4月22日～2年6月15日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタートなど
	9～10か月児健診	13:15～14:00	元年10月22日～12月15日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導など