

1月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:田村鐵夫相談員
	1歳児健康相談	八森保健センター	受付: 午前9:30～午前10:00	対象:平成29年12月～平成30年1月生まれ
17 木	子育て交流サロン	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:みんなで情報交換をしましょう。
21 月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心に悩みを持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに来たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談日	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。 担当保健師:武田
22 火	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当:中山朱子委員
	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:みんなで遊ぼう(歌、手遊び、製作等)。
23 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:奈良マリ子相談員
	3歳児健康診査	八森保健センター	受付: 午後0:30～午後1:00	対象:平成27年4月～平成27年7月生まれ
24 木	離乳食教室	八森保健センター	午前9:30～午前10:00	対象:平成30年8月～平成30年9月生まれ ※参加希望者は1月18日(金)までに健康推進係へ☎76-4608
26 土	全町バスケットボール大会(～27日)	八森体育館(旧八森中)	試合開始:午前9:00～	26日は小学生及び中学生、27日は一般が熱戦を繰り広げます。
27 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって、「お茶を飲みながらおしゃべりをする」交流の場です。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
28 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心に悩みを持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
29 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:「鬼のお面作り&豆まき会」みんなで鬼退治をしましょう。
30 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:齊藤一義相談員
	1歳6か月児健康診査	八森保健センター	受付: 午後0:30～午後1:00	対象:平成29年4月～平成29年7月生まれ
31 木	椿健康教室	椿自治会館	午前10:00～午前11:30	内容:健康に関するお話ほか。椿自治会員の方はどなたでもご参加ください。

健康はっほう21ひろば

今年度の健診の結果はいかがでしたか。健診結果を受けて、ご自身の健康チェックができていれば、第1段階として、とても意義のあることとです。

第2段階として、健診結果をどう生かすかが大切です。あなた次第であなたの健康状態は変わります！

特定健康診査の受診状況

平成30年度の巡回集団検診特定健康診査の受診者数は623名でした。健診結果は、人それぞれですが、あなたは、ご自身の健診結果をどう受け止めましたか。

ここ数年の結果を比較してみても、数値が変化している項目はありませんか。

例えば、「体重が増えてきた」「血糖値が以前に比べて少しくず増えてきた」などです。

健診の結果は、今のあなたの生活習慣を映す鏡です。

健診の結果から何か思い当たる「よくない習慣」はありますか？

健康づくりは今はチャンス！
できることから始めましょう！

よくないとわかっていても、習慣を変えることは、なかなか難しいものですが、「自分の健康は自分で守るセルフケア」の意識がもてれば最高です。

食事や運動など、自分にあった健康づくりを実践している方も少なくないと思います。

健康づくりは今はチャンス！できることから始めましょう！

自分にあつた健康づくりを始めてみませんか？

○運動習慣編
運動の実践を生活の中に取り入れてみませんか。



【八峰町健康学習会のご案内】
町では、健康学習会を開催しております。1月以降の学習会に参加してみませんか。

①運動の教室
日時 平成31年1月22日(火)
午後1時30分～午後3時30分
会場 あきた白神体験センター1
内容 正しい姿勢と動作によるウォーキング
講師 健康運動指導士 畑山幸代氏
申込期限 1月15日(火)

②ヨガでストレス改善
日時 平成31年2月7日(木)
午前10時～午前11時30分
会場 八森保健センター1
内容 体の筋肉に静かに負荷を与えて体の中から正して健康になりましょう
講師 大倉ヨーガスタジオ 大倉優子氏
申込期限 1月31日(木)

■問合せ先 八峰町福祉保健課
健康推進係 ☎76-4608

START TOGETHER

毎日
プラス10分
体を動かそう。



1 車をやめて 自転車で移動しましょう

いつもは車で移動している距離も、自転車に変えれば運動になります。まずは近い距離から始めましょう。

2 外の風を感じながら リズミカルにウォーキング

歩幅を広くして、舌くれない程度の早足で歩きましょう。ちょっと汗ばむくらいで十分効果があります。

3 気づいたときに ストレッチ

テレビを見ながら、椅子にすわりながらなど、日常の動作に手軽にストレッチを取り入れ、習慣づけましょう。