

2月16日～28日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 土	こころと生活の無料相談会	八森保健センター	午後1:00～午後4:00	※詳しくは1月25日発行お知らせ版3ページをご覧ください。 問合せ・申込み:福祉保健課健康推進係 ☎76-4608
18 月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心に病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。
19 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:みんなで遊ぼう。(歌、お話、製作等)
	三ツ森健康教室	三ツ森会館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話などをします。三ツ森の方はどなたでもご参加ください。
	八森第1健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話などをします。八森第1自治会の方はどなたでもご参加ください。
	八森第3介護予防教室	八森第3地蔵堂	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化させるゲームをします。ゆっくりお茶こする時間もあります。お気軽にご参加ください。
	役場窓口(一部)延長日	八峰町役場総務課 町民サービス係	午後5:15～午後7:00	毎月第1および第3火曜日に戸籍・住民票等の発行など、役場窓口の一部を時間を延長して実施します。
20 水	八森第1泰山会古紙回収 心配ごと相談	八森第1自治会	午前9時までに自宅前に出してください。 午前9:30～正午	担当:奈良マリ子相談員
	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 伊勢
	浜田健康教室	浜田コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	内容:「健康講話・健康相談」 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
21 木	田中介護予防教室	田中公民館	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化させるゲームをします。ゆっくりお茶こする時間もあります。お気軽にご参加ください。
23 土	八峰町スポーツ文化栄誉賞授賞式 第13回八峰町卓球大会	八峰町文化ホール(ファガス) 八峰中学校体育館	午前10:00～ 開会式:午前9時	詳しくは1月25日発行お知らせ版3ページをご覧ください。
24 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	榑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する」榑台自治会員の交流の場です。榑台自治会の方は、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。
25 月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心に病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。
	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
26 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:ひな人形を作ります。
	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
	あった会	ファガス(シーガル)	午後2:00～午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	本館介護予防教室	夕映の館	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化させるゲームをします。ゆっくりお茶こする時間もあります。お気軽にご参加ください。
27 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
	乳児健康診査	八森保健センター	受付:午後0:30～午後1:00	対象:平成30年10月～平成30年11月生まれ 平成30年7月～平成30年8月生まれ 平成30年4月～平成30年5月生まれ
28 木	榑健康教室	榑自治会館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話などをします。榑自治会の方はどなたでもご参加ください。
	浜田介護予防教室	浜田コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化させるゲームをします。ゆっくりお茶こする時間もあります。お気軽にご参加ください。

健康はっほう21ひろば

毎月2月は「全国生活習慣病予防月間」です 病気の早期発見・早期治療に心がけましょう!

●生活習慣病とは?

食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症と進行に関与する疾患群をいいます。
例) 高血圧症、脂質異常症、高血糖(糖尿病)、肥満、高尿酸血症、慢性閉塞性肺疾患、アルコール性肝障害、骨粗しょう症、歯周病 など



●生活習慣病が重症化すると…

虚血性心疾患、がん、糖尿病合併症、腎不全、脳血管疾患、肺不全、呼吸不全、痛風、人工透析、骨折、認知症 などのより重篤な疾患・合併症へ進行してまいります。

●生活習慣を改善しましょう!

生活習慣病の多くは、個人が日常生活の中で適切な運動、バランスのとれた食生活、禁煙などを実践することによって予防できるものです。まずは、自分自身の健康状態を知るため、積極的に健診を受けましょう。

今の自分は、「これでいい?」

- ・間食に甘いお菓子を食べている。 → 間食をやめる。糖分を控える。
- ・普段、移動は車ばかりで運動していない → 車を少し遠くにとめて歩く。 など

小さなことから、何か1つ実践してみませんか?

●健康診断は必ず受けましょう!

- ①町で実施している5大がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診)は、検診で早期がんを発見すればその90%以上が、早期治療により治癒できると言われています。健康診断を必ず受けましょう。
- ②普段病院で5大がん検診を受けている方や経過を見ている方は、検査機関に過去のデータ等があるため毎回同じところで検診を受けることをおすすめします。
- ③精密検査は必ず受診しましょう。
- ④特定健康診査は、かかりつけ医がある方は、かかりつけ医での検査をおすすめします。医療機関でも特定健康診査を実施しておりますので、かかりつけ医がある方は窓口でご相談ください。
- ⑤病気の早期発見・早期治療に心がけましょう。

みんなではじめよう「健康」な暮らし方
START TOGETHER

健康は
自分の状態を
知ることから。

1 定期的に
健康診断を受けましょう

健康診断は、自分の健康状態を知ることができ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法です。

2 日頃から家庭でも
健康管理と予防を

自分で決まった時間に体重や体温、血圧を測るなど日常生活の中にセルフチェックの習慣をつけましょう。

3 肥満度をチェックして
みましよう

BMIは、体重と身長から肥満度を示す体格指数(BMI)を計算するものです。自分のBMIと標準体重をチェックしましょう。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)
結果が25以上なら肥満です!

【問合せ先】 八峰町福祉保健課健康推進係 ☎76-4608