

3月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
19月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の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。
	あった会	ファガス(シーガル)	午後2:00～午後3:00	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。
20火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～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:乳幼児の救命講座 講師は八峰消防署の方です。
	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ください。
	ほっと健康相談	八森保健センター	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
23金	八森・沢目・埴川子ども園卒園式	各子ども園	午前10:00～	
25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	橋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」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。
26月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の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	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
27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
	自治功労表彰式	八峰町役場大会議室	午前10:00～	
	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～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:バルーンアートを楽しもう! バルーンアートムービー代表大川達也さんによるショーです。お土産もありますよ!
28水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:中山朱子相談員
29木	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2月～平成29年3月生まれ

健康はっほう21ひろば

八峰町では、健康増進計画「健康はっほう21」を策定し、すべての人々が心身ともに健康でいきいきと暮らせる町を目指して、健康づくりのさまざまな取り組みを実施してまいりました。平成29年度も残すところわずかとなりました。

みなさんの今年度の健診の結果はいかがでしたか。健診を受けることから健康づくりが始まります。

特定健康診査の結果状況

健康診査結果(平成28年度)を、図1～図3に示しました。

図1 65歳以上では高血圧者の割合が約4割を超えています。日本高血圧学会のガイドラインによると、適正血圧(最大血圧120・最小血圧80mmHg未満)が、脳卒中の発症が最も低いと言われています。そのため、最近では「血圧はできるだけ低めにコントロールするほうがいい」と考えられています。一時的に血圧の値が高い場合もありますが、健診等で血圧値をチェックしていくことが大切です。

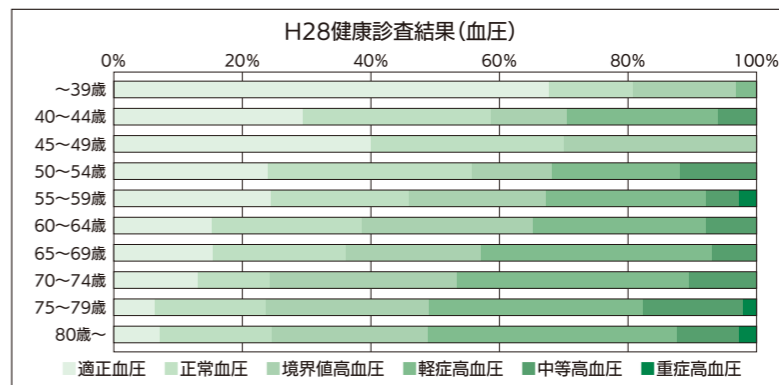


図1 成人の高血圧者の割合

図2 50歳以上では高血糖者の割合が5割を超えています。糖尿病の怖さは、特有の血管、神経障害にあり、動脈硬化による虚血性心疾患、脳梗塞といった生活習慣病を引き起こします。合併症を予防するため血糖値は、正常値で推移していくことが重要です。

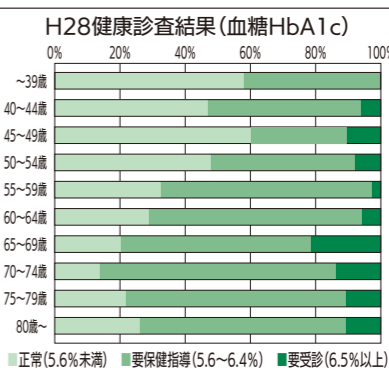


図2 成人の糖質HbA1c高値者の割合

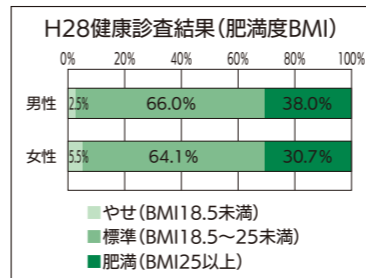


図3 成人の肥満者(BMI25.0以上)の割合

図3 全体で男女ともに肥満者の割合が3割を超えている現状です。あなたの体重は20歳の頃から、変化がありますか。BMI指数の標準値は、22で、統計的にみて一番病気にかかりにくい体型で、標準値から離れるほど有病率は高くなります。また、体脂肪率とも関連しています。

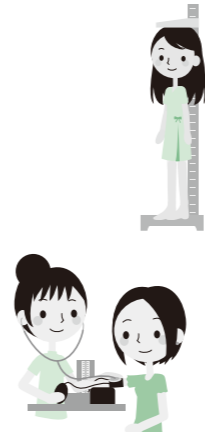
健診の結果は、今のあなたの生活習慣を映す鏡です。ここ数年の健診結果を比較してみても、数値が変化している項目はありますか。

健診の結果からよくない習慣に気づいたら、「自分の健康は自分で守る」セルフケア意識をもって、健康にいい習慣を実施していきましょう!

健診意向希望調査記入のお知らせ

平成30年度の健診希望調査を4月中旬に担当の保健衛生委員が各世帯に配付・回収いたします。是非積極的に健診を受けるようおすすめいたします。

問合せ先 八峰町福祉保健課
健康推進係 ☎76-4608



「一年の計は 健診にあり!」健康診査を受けて身体の状態を確認しましょう。