

5月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 水	離乳食教室	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 ※参加希望者は11日(金)までに八峰町福祉保健課健康推進係(☎76-4608)へ
	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
17 木	小手萩介護予防教室	小手萩多目的集会所	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。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。
21 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。
	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。
	ほっと健康相談日	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽においでください。担当保健師 武田
22 火	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:ママの癒しタイム(ポデイトリートメント) 頭・肩・ハンドにできます。 講師:美と癒しのsalon/ノノ 須藤直美さん
	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
	滝の間介護予防教室	滝の間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するゲームをします。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 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:芹田静香相談員
24 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。 椿自治会の方はどなたでもご参加ください。
	カッチキ台介護予防教室	松原会館	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。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 日	ジオパーク講演会「大地が育む白神の息吹」	八峰町文化ホール	午前10:00～正午	内容:白神山地の生態系の多様性、価値 など 講師:小泉武栄氏 参加費:無料 ※参加希望者は5月18日(金)までに八峰白神ジオパーク推進協議会(☎77-3086)へ
	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」ののびりが目印です。
28 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	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
29 火	めんちょこひろば	ふれあい農園(八峰中グラウンド横)	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:さつまいも苗植え 持ち物:長くつ、ゴム手袋、手拭き、飲み物 ※雨天の場合は5月31日(木)に延期します。
	横間介護予防教室	横間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するゲームをします。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。
30 水	チャレンジデー2018	八峰町内	午前0:00～午後9:00	住民総参加のスポーツイベント! 今年は鹿児島県和泊町との対戦!
	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6か月児健康診査 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	1歳6か月児 対象:平成28年8月～平成28年11月生まれ 3歳児 対象:平成26年8月～平成26年11月生まれ
31 木	目名湯介護予防教室	目名湯担い手センター	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。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

「生活習慣病」“だから” 予防できる！ 健診を受けて健康確認しましょう。

◎生活習慣病はその名の通り、普段の生活の積み重ねが最大の原因です。その多くは自覚症状がなく、重症化してから症状があらわれます。早期の段階で、生活習慣を改善すれば、重症化することなく健康な体を取り戻せます。「症状がないから」といって放っておくと、重症化し、取り返しがつかなくなってしまいます。しかし、こうした生活習慣病“だから” 予防できます。次の3つの“だから” で生活習慣病の芽を摘みましょう。

3つの“だから” で生活習慣病を予防

- 1 生活習慣に起因する ⇒ “だから” 生活習慣の改善で防げる
- 2 自覚症状がない ⇒ “だから” 毎年の健診は欠かせない
- 3 発症予測が可能 ⇒ “だから” 異常が見つかった時は放置しない



八峰町の集団健診が、6月14日(木)から始まります。

町集団健診申込の方には、受診通知書が6月上旬に保健衛生委員を通して配付されます。毎年の健診は欠かさずに受けましょう。
集団健診の申込は、今からでも可能です。希望がある方は、事前に下記までご連絡ください。

●早朝検診 受付時間：午前5：30～午前6：30

実施日及び会場	検診内容
6月14日(木) 峰栄館	●特定健康診査 ・診察 ・身体測定 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液学検査 ・心電図 等
6月15日(金) //	
7月3日(火) //	
6月21日(木) 八峰町文化ホール	●大腸がん検診(便潜血反応検査2日法) ●肺がん検診(胸部X線) ●胃がん検診(胃部X線) ●前立腺がん検診(偶数年のみ)
6月22日(金) //	
7月2日(月) //	●肝炎検査 ●喀痰検査
6月28日(木) 岩館 漁火の館	
6月29日(金) 八森地区多目的集会所	

●土曜検診 受付時間：午前7：30～午前8：30

実施日及び会場	検診内容
6月16日(土) 峰栄館	早朝検診の検診内容と同じ
6月23日(土) 八峰町文化ホール	〃
6月30日(土) //	上記検診内容のうち、肺がん検診はなし

●肺がん単独検診 受付時間：午後1：30～午後2：30

実施日及び会場	検診内容
6月14日(木) 峰栄館	●肺がん検診(胸部X線) ●大腸がん検診

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608
八森保健センター ☎77-4050