

2月16日～28日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 木	畑谷介護予防教室	畑谷生活改善センター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
20 月	八森第1泰山会古紙回収	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。
	交流サロン「らべんだー」	塙川健康センター	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。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	塙川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が心や体の悩みなどの相談に応じます。お気軽にお出でください。 担当保健師 武田
	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。
21 火	八森地区健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:30	八森第1・2・3自治会の方はどなたでもご参加ください。
	本館介護予防教室	夕映の館	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
22 水	めんちょひろば	子育て支援センター	午前10:00～午前11:30	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：「小児科のお医者さんと語ろう」
	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：田村鐵夫相談員
	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象：脳卒中後遺症の方 内容：健康チェック、リハビリ体操 ※参加希望者は健康推進係へ ☎76-4608 ☎77-4050
23 木	浜田健康教室	浜田地区コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：「健康講話・健康相談」 講話テーマ：「血糖について」 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
	大沢介護予防教室	大沢公民館	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
24 金	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：H28年4月生～H28年5月生、H28年7月生～H28年8月生、H28年10月生～H28年11月生
25 土	八峰町スポーツ文化栄誉賞授賞式	ファガス	午前10:00～	
	八峰町の地酒と本館ソバを楽しむ(～26日)	集合：あきた白神体験センター	受付：午後1:30まで	※詳しくは1月25日発行のお知らせ版2ページをご覧ください。
26 日	第11回八峰町卓球大会	八峰中学校体育館	開会式：午前9:00	※詳しくは1月25日発行のお知らせ版3ページをご覧ください。
	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	椿台自治会員の交流の場です。椿台自治会の方は、どなたでもお気軽においでください。
27 月	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
28 火	めんちょひろば	子育て支援センター	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：「おひな様」の制作、自由遊び
	浜田介護予防教室	浜田地区コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練

八峰町 特定健康診査の結果集計

特定健康診査の結果集計

平成27年度八峰町特定健康診査の結果、有所見率を見てみると、血圧高値の方の割合は、最高血圧130以上66・6%、最低血圧85以上33・7%。また血糖高値の方へモグロビンA1c 5・6以上の方の割合は、60・8%を占めており、血圧と糖に注意が必要なる方の割合が高い状態にあります。また、国保加入者40〜74歳医療費の内訳から見ると、高血圧症12・2%・糖尿病12・9%とがんや精神疾患について高い状況です。(国保データベースシステムより)

高血圧・糖尿病などは、生活習慣病といわれています。高血圧や糖尿病は、様々な病気の原因になるので、悪い生活習慣を改善していく必要があります。

食塩を取りすぎる状態が続くと最終的には恐ろしいことになる！

塩分を取りすぎると高血圧になり、高血圧→動脈硬化→全身の血管がポロポロに→脳卒中、心臓病、腎不全と症状が進行します。この

状態を防ぐには減塩を心がけることが大切です、胃がんも予防するとされています。

三ツ森健康教室で減塩を考えた食事づくりの実習を実施



三ツ森健康教室で作ったみそ汁など

1月、栄養士を招いて、塩分と糖分を控えた食事づくりの実習を行いました。栄養士が紹介してくれたこのみそ汁の塩分濃度は0・72%、白菜のロール巻きの塩分濃度は0・77%でした。だしを効かせ、しょうがを使うことで、薄味でもおいしく食べられました。

減塩は健康のための最初の一步

食塩摂取量の目標値(1日にとっていい食塩の量)は、男性8g、女性7g、高血圧の方は6gです。みそ汁1杯1・5g、梅干し2・8gと塩分を多く含む食品は沢山あります。



脳卒中予防講演会のご案内

高血圧や糖尿病をはじめ心臓病や不整脈等は脳卒中の危険因子です。脳卒中は悪性新生物に次ぎ、死因の第2位となっています。町では平成26年度から秋田県立脳血

ることを実感したほか、薄くても量を取りすぎると塩分過多になることを実感できました。

管研究センターと協定を結び、受診者の同意のもと、地区巡回検診で心電図の無料検査を実施し、結果を脳卒中予防研究データとして当センターに提供しています。今回、そのデータを活用した脳卒中予防講演を次のとおり実施しますので積極的な参加をお待ちしています。

- 日時 3月4日(土) 午後1時～午後2時30分
- 場所 八峰町文化交流センター「ファガス」
- 内容 脳卒中予防のために心がけること
- 講師 秋田県立脳血管研究センター 脳卒中予防医学研究部 佐々木 正弘 氏
- 参加者には、町と脳研から参加者氏名を明記した受講者証を交付します。
- 参加を希望される方は、ご連絡ください。また、送迎用のバスを運行しますのでご利用ください。
- 問合せ・申込先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608