

8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	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
20 日	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。
21 月	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	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 大高
	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。
	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。
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
	巡回献血	①八峰町役場 午前10:00～午前11:45 ②(株)アルス 午後0:30～午後1:00 ③特別養護老人ホーム 松波苑 午後2:30～午後4:30		ご協力いただいた方には粗品をプレゼントします。 ※予約の必要はありません。 ※献血カードがある方はご持参ください。 問合せ 福祉保健課健康推進係 ☎76-4608
	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: 乳幼児期の薬の上手な飲み方について学びます 講師: 皆川薬局薬剤師 山脇一輝先生
23 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: 齊藤一義相談員
24 木	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3:00	健康に関するお話ほか。八森第1・第2・第3自治会の方はどなたでもご参加ください。
	ポプリの会	子育て支援センター「あいあい」	午前10:30～正午	対象: 子ども園入園前の子どもと保護者 内容: 空き缶で作るアイスクリーム作り
25 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: 平成29年4月～平成29年5月生 平成29年1月～平成29年2月生 平成28年10月～平成28年11月生
	八峰町戦没者追悼式	峰栄館	午前11:00～正午	
	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	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
27 日	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。
	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。
28 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
	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。
	岩館地区健康教室	岩館生活改善センター	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。岩館第1、第2自治会の方はどなたでもご参加ください。
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: 秋の製作
	田中介護予防教室	田中公民館	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
30 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
	沼田健康教室	沼田多目的集会所	午後1:30～午後3:00	内容「栄養士による講話・健康相談」 講話テーマ「減塩について」 沼田自治会の方はどなたでもご参加ください。
	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: 脳卒中後遺症者 内容: 健康チェック・リハビリ体操・理学訓練 ※参加希望者は八森保健センターへ ☎77-4050

健康はっほう21ひろば

健康診査は受けた後が大切!

健康診査の結果通知書はお手元に届きましたか? 封筒を受け取ったら必ず開封して確認しましょう。総合判定のみでなく、検査値も確認しましょう。

異常があった場合、「特に症状がないから」「心配していないから」とそのままにするのはよくありません。病気の初期は自覚症状がなく、進行してから症状が出る 경우가多くあります。

健康診査は自分の体を知るきっかけとなりますので、結果通知書を必ず確認し、結果等でご不明のことがございましたら保健師にお問合せ下さい。

【健診結果の判定区分】

- (1) 異常なし・・・今回の健康診査では異常が認められませんが、年1回程度、健康診査を受けてください。
- (2) 要観察・・・1年に1度位は医師に経過をみて貰ってください。
- (3) 要受診・要精検・・・精密検査や再検査が必要です。結果通知書・保険証を持参して医療機関を受診してください。
- (4) 要保健指導・・・生活習慣改善の助言に基づき、日常生活に注意しましょう。
- (5) 要医療継続・・・現在治療中の疾患について引き続き治療を受けてください。

がん検診の結果、精密検査の必要な方には、医療機関宛ての精検依頼書を同封しておりますので、受診時ご持参ください。また「精密検査 返信票(ハガキ)」は精密検査受診後に記入の上投函くださるようお願いいたします。せっかく受けた検診を無駄にしないように是非精密検査を受けましょう。

【メタボリックシンドロームとは】

心臓病と脳卒中は血管の動脈硬化に由来しますが、この動脈硬化の原因の一つになるのがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。

該当者は太っているだけでなく、血圧や血糖、脂質の値が高めの状態を合併している人です。

- (1) 基準該当・・・2つ以上の基準値にあてはまる
- (2) 予備群該当・・・1つの基準値に該当
- (3) 非該当・・・基準値に該当なし

メタボリックシンドロームは、生活習慣しだいで予防や改善ができます。結果により必要な方には、生活習慣改善に役立つフリーレットを入れておりますので、よくご覧になり積極的に生活習慣の改善を続けて、内臓脂肪を減らすことを心がけましょう。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608