

9月16日～30日の行事予定

| 日・曜日 | 行事名 | 場所 | 時間 | 内容 |
|------|--------------|---------------------|---------------------------|--|
| 19 火 | 子育てひろば | 子育て支援センター「あいあい」 | 午前10:00～ 午前11:30 | 対象者：妊婦、産婦、乳幼児と保護者 内容：手遊び、ふれあい遊び等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608 |
| | 椿介護予防教室 | 椿自治会館 | 午前10:00～ 午前11:30 | 自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。 |
| | のんき会 | 沢目駅舎内 | 午前10:00～ | 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。 |
| 20 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：藤田吉孝相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551 |
| | 八峰町定例教育委員会 | ファガス | 午前10:00～ | 詳しくは学校教育課へ ☎77-2816 |
| | 小入川カフェ | 小入川自治会館 | 午前10:00～ 正午 | 認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：小入川地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200 |
| | 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」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。 |
| 21 木 | 岩館第1介護予防教室 | 岩館生活改善センター | 午後2:00～ 午後3:30 | 自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。 |
| 22 金 | カフェチゴキ | 漁火の館 | 午前10:00～ 正午 | 認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：岩館第2地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200 |
| 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 | 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。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。 |
| 25 月 | 行政相談 | 八峰町社会福祉協議会 | 午前9:30～ 午前11:30 | 担当：山崎 典康 委員 |
| | のんき会 | 沢目駅舎内 | 午前10:00～ 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。 |
| 26 火 | 大沢・横内介護予防教室 | 大沢公民館 | 午前10:00～ 午前11:30 | 自宅で出来る簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。 |
| | 喜楽けんこうクラブ活動 | 峰栄館 | 午後1:30～ 午後2:30 | 内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985 |
| 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：富山則夫相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551 |
| 28 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：令和4年8月～9月生まれ 内容：計測・1歳児の健康について 持参物：アンケート、母子健康手帳 |
| 29 金 | カフェ真瀬川 | 立石コミュニティセンター | 午後1:30～ 午後3:30 | 認知症の方やその家族だけでなく、誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場です。 対象：立石地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200 |

健康はっほう21ひろば

秋バテに気を付けよう-9月は健康増進普及月間です-

●秋バテとは

夏バテは主に暑い日が続く、自律神経のバランスが崩れることで起こります。一方、秋バテは1日の寒暖差等で自律神経のバランスが崩れることで起こります。つまり、夏バテは、体調を崩す「暑さ」でバテて、秋バテは「温度差」で様々な症状を起こしてしまいます。

●秋バテの原因と主な症状(<https://zutool.jp/column/basic/post-22652>)



●秋バテチェックリスト：秋バテに当てはまるか確認してみましょう(<https://allabout.co.jp/gm/gc/45828/>)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> なかなか寝られない |
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれた感じがする | <input type="checkbox"/> 朝起きられない |
| <input type="checkbox"/> 体がだるく、重く感じる | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> すぐに疲れてしまう | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> 頭がボーっとする、頭が重い |

左記の症状が1-2週間以上続くときは…

- ・ 2個以上あれば秋バテかも
- ・ 3個以上で秋バテ
- ・ 5個以上あれば早めに対策を

●秋バテの対策方法

- ①入浴：シャワーだけでなく、約38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。体の芯から温めることが大切です。
- ②寒暖差対策：秋になると、朝晩の気温と日中の気温差が激しいので、気温差を調節できるよう、脱ぎ着しやすい上着を持参しましょう。
- ③軽めの運動：身体に負担のかからない程度の軽い運動や、散歩などは自律神経を整えます。
- ④水分補給：秋は気温が下がり、喉が渇くことが減ってきます。意識してこまめな水分補給(常温や温かい飲み物)が必要です。
- ⑤食事：秋は野菜やキノコ類などの食材が豊富に出回ってきます。夏の暑さで疲れた身体を癒すためにも、身体を温める食事を心がけましょう。

めざせ健康寿命日本一！クイズ 秋田県版 健康寿命基礎知識 編 【正解・解説】



秋田県の40歳以上の県民のうち、40歳以上に毎年受診が義務づけられている「特定健診」を受けている人の割合は何%でしょうか。

- A：50% B：70%

正解(A) 特定健診を受けている県民の割合は48.9% (令和2年度) で、2人に1人は受けていません。40～74歳が対象の特定健診では、メタボリックシンドロームに着目した健診項目が実施されます。予備軍等の場合、医師や栄養士などによる生活習慣を変えるサポートが受けられます。まずは、定期的に健診を受診しましょう。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608