

2月16日～29日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 金	内荒巻カフェ	内荒巻コミュニティセンター	午前10:00～ 正午	対象：内荒巻地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
17 土	生活とこころの相談会	八森保健センター	午後1:00～ 午後4:00	詳細は1月25日発行のお知らせ版をご覧ください。
19 月	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。
	さくらカフェ	大槻野生活改善センター	午後1:30～ 午後3:30	対象：大槻野地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
20 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
	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
	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 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：工藤金悦相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	はなまるカフェ	埴公民館	午後1:30～ 午後3:30	対象：埴地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
22 木	目名湯・萩の台介護予防教室	目名湯担い手センター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で行える簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
24 土	八峰町スポーツ文化栄誉賞授与式	峰栄館	午前10:00～	詳しくは生涯学習課へ ☎76-2323
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。
26 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
	強坂カフェ	強坂公民館	午前10:00～ 正午	対象：強坂地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	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。
	小手萩カフェ	小手萩地区多目的集会施設	午後1:30～ 午後3:30	対象：小手萩地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
27 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
	大沢・横内介護予防教室	大沢公民館	午前10:00～ 午前11:30	自宅で行え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
	あった会	ファガス	午後1:30～ 午後3:30	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。
	本館介護予防教室	夕映の館	午後2:00～ 午後3:30	自宅で行える簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。
28 水	乳児健康診査	八森保健センター	受付： 午前9:15～ 午前9:30	対象：令和5年4月生～令和5年5月生 令和5年7月生～令和5年8月生 令和5年10月生～令和5年11月生
	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 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	カフェそばの里	地域生活支援拠点事業所「はっぼう」	午後1:30～ 午後3:30	対象：石川地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
29 木	立石介護予防教室	立石コミュニティセンター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で行える簡単な体操を行います。お気軽にご参加ください。

健康はっぼう21ひろば

2月は生活習慣病予防月間です

●生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称で、国民医療費にも大きな影響を与えています。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

例)高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、メタボリックシンドローム、歯周病など

●生活習慣病の共通点

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。そのため健康診断などで生活習慣病のリスクを指摘されたり、検査結果が異常値であっても、それを自覚しにくいものです。よって、予防や精密検査などの行動を起こしにくいことがあります。

●生活習慣病の予後

自覚症状が現れないとは言っても、「不健全な生活の積み重ね」の影響は、確実に身体の負担として蓄積されます。そして、やがて心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの、より深刻な病気を引き起こします。

結果として、QOL(生活の質)が低下し、健康寿命が短くなってしまったり、寿命も短くなってしまふという結果を招く恐れがあります。

●生活習慣を見直しましょう

生活習慣病の多くは個人が日常生活の中での適切な運動、バランスのとれた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。下記の「良い生活習慣のキーワード」を心がけ、自分の健康状態を知るために年1回の健診を忘れず受けましょう。

— 良い生活週間のキーワード —

いちむ
一無

にしょう
二少

さんた
三多

●一無

- ・禁煙…たばこは吸わない

●二少

- ・少食…食事は腹八分目に抑える
- ・少酒…少酒、節酒にも心がける

●三多

- ・多動…「座るより立つ」、「乗るより歩く」を意識して、今より10分多くからだを動かす
- ・多休…しっかりと休養をとり(7時間前後の睡眠)、心身ともにリフレッシュする機会をもつ
- ・多接…多くの人と交流し、日常生活にメリハリをつける



■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608