

2月は全国生活習慣病予防月間です

～2026年のスローガンは「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」です～

●生活習慣病とは？

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に關与する疾患の総称。生活習慣病は国民医療費全体の3割を占めています。

●生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気を自覚しにくいという問題があります。中高年になってからではなく、若い頃から適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。下記のキーワード【一無、二少、三多】を心がけ、自分の健康状態を知るために年1回の健康診断を忘れずに受けましょう。

一無、二少、三多とは？

日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語。

一 無 (いちむ)

「無煙・禁煙のすすめ」

●たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因



二 少 (にしょう)

「少食・少酒のすすめ」

●少食：食事は腹八分目～よく噛んで、三食を規則正しく

暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上で大切です。主食＋一汁三菜＋果物＋乳製品がもっとも望ましい組み合わせです。

●少酒：アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに



三 多 (さんた)

「多動・多休・多接のすすめ」

●多動：今より10分多くからだを動かそう

座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。無理な目標はたてずに、良く歩くことから始めましょう。

●多休：しっかり休養～ここからからだのリフレッシュを

理想的な睡眠時間は6～8時間といわれていますが、個人差があります。活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心がけましょう。

●多接：多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かな生活を送ることが大切です。



出典先：日本生活習慣病予防協会

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

町営診療所からのお知らせ

かぜ症状のある方へ



秋冬時期はインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染が多くなることから、当院では、熱の有無にかかわらず、かぜ症状のある方は通常診療時間ではなく発熱外来時間に診察しています。受診するには電話で予約が必要です。

【診察時間】

午前11:00～正午 午後4時～午後5時
火～金曜日（月・土・日・祝日は休診）

※上記時間帯は発熱外来患者を優先して診察しますので、通常診療の方は待ち時間が長くなります。ご注意ください。

①熱のある方

②熱はないが、せきやのどの痛み、鼻水や倦怠感などのかぜ症状がある方

③家族や同僚に、新型コロナ等感染症患者がいる方

上記に該当する方は、

★ご自宅、または当院駐車場到着時に車内から必ず事前に予約の電話をしてください。

★感染防止のため予約なしで直接正面玄関から入ってこないでください。

（症状がある方の出入り口は別になります。）

★必ずマスクを着用してください。

感染症のまん延や院内感染を防ぐため、何卒ご協力をお願いします。

■問合せ先 町営診療所 ☎76-3813

入札結果をお知らせします!!

町で行った入札において、予定金額が130万円以上のものについて、お知らせします

■12月11日入札分

○岩館地区防災コミュニティセンター外構工事
契約金額 7,425,000円（落札率91.96%）
請負業者 ㈲富岳工務所

○7災70号 河川災害復旧工事（夏井沢川 右岸）
契約金額 16,489,000円（落札率89.76%）
請負業者 ㈲秀和興業 峰浜本店

■12月24日入札分

○7災40号 河川災害復旧工事（夏井沢川 左岸）
契約金額 25,300,000円（落札率99.65%）
請負業者 伊藤栄建設㈱

○7災71号 道路災害復旧工事（その他町道石川夏井線）
契約金額 1,606,000円（落札率99.31%）
請負業者 ㈲丸仲重機

○7災69号 河川災害復旧工事（夏井沢川 右岸）
契約金額 8,635,000円（落札率89.61%）
請負業者 ㈲秀和興業 峰浜本店

○7災72号 道路災害復旧工事（その他町道御日堂線）
契約金額 6,919,000円（落札率89.98%）
請負業者 ㈲秀和興業 峰浜本店

