

## 日々の健康チェックとして、「貯健手帳」を活用しませんか？

平成28年度版「貯健手帳」を配布いたします。ご希望の方は、下記の会場へお集まりください。

内容：貯健手帳の配布、体組成測定（筋肉や体脂肪測定）等  
平成27年度版貯健手帳をご利用の方はご持参ください。  
また、下記以外でお受け取りになる場合は、保健センターへお越しください。（担当：太田）

会場：保健センター  
月日：4月1日（金）  
時間：13時～17時

会場：長老公民館  
月日：4月4日（月）  
時間：13時30分～14時

会場：横川公民館  
月日：4月4日（月）  
時間：14時30分～15時

会場：滑津公民館  
月日：4月4日（月）  
時間：15時30分～16時

会場：干蒲公民館  
月日：4月5日（火）  
時間：9時～9時30分

会場：湯原公民館  
月日：4月5日（火）  
時間：10時～10時30分

会場：峠田公民館  
月日：4月5日（火）  
時間：11時30分～12時

**手帳の使い方とポイント**

**ステップ1** 自分の生活習慣を“知る”ために、毎日の生活習慣〇×でチェックをしましょう。

**ステップ2** 改善が必要なことに“気づき”、行動につなげてみましょう。

**ステップ3** 楽しく健康づくりを“継続する”

・毎日のチェック項目には、自分で目標を書くのが大切です。簡単な目標で構いません。自分で考え、決定することが大切です。もし、見つからない（書けない）ときは、保健センターでお手伝いします。

・保健センターでは各種健康教室や相談を随時行っています。同じ健康づくりに取り組む仲間と一緒に楽しみながら継続していきましょう。その際は、健康のしヘルプアップができたか、定期的に専門医とやり取りをしながら、健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

**栄養** 健康づくりは日々の食生活の積み重ねが重要です。

**運動** 適度な運動はからだも心も健康になります。

**休養** 健康づくりには運動と栄養、それに十分な休養が必要です。

**口腔** お口は楽しく美味しく、おいしく食事をするなど、健康なからだを支える大切な役割を担っています。

チェック項目のやり方

生活の中で、少しでも体を動かす意識が持てるようなチェック項目を設定しています。

日々の食の中で、自分を「褒めてあげる」ことの大切さに気づけるようになるよう、設定しました。

4月	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おやつは食べ過ぎませんでしたか														
体を伸ばす運動（ストレッチ）をしましたか														
なつぷりする（自分を褒める）時間がありましたか														
鏡で口の中を見ましたか														
歯で口の中を磨きましたか														
歯で口の中を磨きましたか														
歯で口の中を磨きましたか														

1：〇×で1日の生活をチェックしてみましょう！

体重	kg													
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
上														
下														

▲手帳の一部を抜粋しています。

## 毎日の生活の中で、なにか不安なこと、相談したいことはありませんか？



「地域包括支援センター」は保健センターのなかにあります。高齢者やその家族を支える相談機関です。介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいかわからない心配ごとや悩みは、まずご相談ください。

内容に応じて必要な機関と連絡をとり、必要な情報やサービスの提供、関係機関などを紹介して、問題の解決に努めます。高齢者のみなさんはもちろん、そのご家族や高齢者の近所にお住まいのみなさんもお相談いただけます。

ささいなことでもかまいませんので、困ったことや心配ごとは、まずは地域包括支援センターへご相談ください。（担当：田村）

## 春に気をつけたいこどもの感染症

冬から春にかけての季節の変わり目は、朝晩と日中の温度差が大きくなります。季節の変わり目は風邪なども引きやすい上に、集団生活のなかで病気をもらう機会も多くなります。健康管理には十分気をつけて楽しく春を迎えましょう。

### 【はしか】

麻疹ウイルスの感染で発症します。風邪に似た症状で、せきや発熱、眼やに、眼の充血などが3～5日間続き、発熱は高熱になることもあります。1歳の時と小学校入学前の1年間の2回予防接種を受けることができます。

### 【水ぼうそう】

ヘルペスウイルスの一種で、発熱と強いかゆみを伴う発疹です。1～4歳児にかかりやすく、9歳までに多くの子どもがかかるとされています。1歳のうちに2回予防接種を受けることができます。

### 【おたふくかぜ】

季節を問わずに流行しますが、集団生活が始まったときに流行しやすい感染症です。主に、年長児や小学生ですが、大人でもかかる感染症です。町では、1歳から18歳までの方を対象におたふくかぜ予防接種にかかる費用を助成しています。

感染症予防の基本は、「手洗い・うがい・乾燥対策」です。帰宅後は、雑菌などを流すために石けんで手を洗い、喉などの粘膜についた細菌やウイルスを洗い流すためにうがいをしましょう。外出時にはマスクの使用、家中では加湿するなど、乾燥対策が肝心です。

## 元気いっぱい はいポーズ！



3月の幼児健診を受診した子どもたちです。



## 4月 保健センター事業のお知らせ

事業名	内容	実施日	場所	申込
1 こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	4月22日（金）	保健センター	※必要
2 障がい者の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～午後3時	保健センター	不要
3 運動教室 リハフト	運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動で、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	4月はお休みします（事業準備のため）		
4 運動教室 げんき塾①	運動の強さ「適度に」 室内で、ストレッチやコンディショニングトレーニングを行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	4月18日（月） 午後1時30分～午後3時30分	保健センター	※必要
5 運動教室 げんき塾②	運動の強さ「しっかり」 屋外でノルディックウォーキングを行います。各自帽子・飲み物をご準備ください。	4月25日（月） 午後1時30分～午後3時30分	保健センター	不要
6 母子手帳交付	母子手帳の交付、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	※必要