

くらしのカレンダー 1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--------------------------------------|--|--|--|------------|
| | | | 1 元日 内 塚本内科 ☎26-1026 外 さたけ整形 ☎33-4855 | 2 内 加藤整形 ☎26-3888 外 刈田病院 ☎26-2653 | 3 内 たかはし内科 ☎22-2535 外 大泉記念病院 ☎22-2111 | 4 |
| 5 内 堤医院 ☎25-1181 外 刈田病院 ☎25-2145 | 6 ペットボトル | 7 缶 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診 | 8 もやせるごみ | 9 ビン・紙類 | 10 整形外科外来 受付時間：3時30分まで 容器包装プラ | 11 |
| 12 内 加藤整形 ☎26-3888 外 刈田病院 ☎26-2653 | 13 成人の日 内 たかはし内科 ☎22-2535 外 こまつクリニック ☎22-2115 | 14 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診 | 15 もやせるごみ | 16 午後3時30分～ 関診療所休診 その他プラ | 17 | 18 |
| 19 内 巨理内科 ☎25-8501 外 おおはし整形 ☎22-2888 | 20 | 21 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診 | 22 もやせるごみ | 23 もやせないごみ・紙類 | 24 整形外科外来 受付時間：3時30分まで 容器包装プラ | 25 |
| 26 内 三浦クリニック ☎25-6854 外 大泉記念病院 ☎22-2111 | 27 | 28 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診 | 29 もやせるごみ | 30 ビン | 31 | 2/1 |
| 2/2 内 海上内科 ☎25-1501 外 刈田病院 ☎25-2145 | 2/3 ペットボトル | 2/4 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診 | 2/5 もやせるごみ | 2/6 缶 | 2/7 整形外科外来 受付時間：3時30分まで | 2/8 |

※年末・年始のゴミの受け入れは、角田衛生センター、仙南リサイクルセンター両施設とも12月31日～1月3日まで休みとなります。
 ※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

今月の納税

| | |
|--------------|-------------------------|
| 町県民税 第4期 | この社会 あなたの税が 生きている |
| 国民健康保険税 第7期 | |
| 後期高齢者保険料 第7期 | |

納期及び口座振替は1月31日(金)です。
 納期内納入にご協力をお願いします。
 事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓

平成25年12月12日現在
(敬称略)

◆お悔やみ申し上げます
 柏 登美子 87歳(関)

町の人口

平成25年11月30日現在

| | |
|-----|------------|
| 男 | 806人(-1) |
| 女 | 826人(±0) |
| 計 | 1,632人(-1) |
| 世帯数 | 692戸(-2) |

() 先月比



普段から自分の健康を意識しましょう！

健康日本一の町を目指してあなたもチャレンジしてみませんか！

健康フォローアップモデル事業！

住民総合健診の結果で、「メタボと判定されたけどどう改善したらいいかわからない」「最近運動不足かも」「食事が偏り気味」など、悩んでいる方の悩みを解決するフォローアップモデル事業がスタートしました。その取り組みの様子をご紹介します。

インタビュー：健康目標に向けて日々頑張っています！

～50代男性の取り組み～

- 貯健手帳をつけはじめたきっかけは？
 健診後にフォローアップ事業の案内を見て「次の健診までメタボを改善したい」と決意。目標を決め、毎日貯健手帳に記入し、1日を振り返りながら、健康づくりに取り組んでいます。
- どんなことをしているのですか？
 毎月、町の栄養士と相談しながら健康目標を決め、忘れないように手帳に記入します。現在は①腹八分目の食事、②ビールは1日1缶まで、③歩くことを意識して、毎日手帳で振り返りながらコツコツ取り組んでいます。
- 3ヶ月が経過しましたが効果は出ていますか？
 現在、体重と体脂肪は順調に下がってきています。12月～1月は飲み会が多いので少し心配です。
 ストレスをためないように「頑張りすぎない目標」を相談しながら設定しています。以前より、「意識的に歩くこと」ができるようになったことが大きな変化だと思います。

今後も、毎月の変化(体重や体脂肪)、手帳の確認を行いながら、1年かけてメタボや健診の結果の改善に努力されるとのことでした。「少しベルトの穴がゆるくなったかな」と微笑まれた姿が印象的でした。

■1月のボーナスポイントの対象事業は次のようなものになります。
 対象事業へのご参加をお待ちしています。参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- ・健康相談
- ・運動教室げんき塾
- ・豊齢者大学
- ・元気な地域づくり事業や清掃活動などの地域の行事
- ・趣味のサークル活動

▷お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室 (☎37-2194 担当：今野)