

## 日常のマメ知識

### ～ ころとからだが疲れやすい春の健康管理 ～

あたたかい陽気に包まれる春がやってきました。楽しみが多くなる季節ですが、気温や環境の変化など、ストレスをためやすい季節でもあります。この変化の大きい春を健康に過ごすことが、1年の健康づくりのはじまりです。次のことに注意して、すがすがしい春を過ごしてみよう。

#### ◆ 体内時計を整える

ガラガラ生活は厳禁。メリハリをきちんとつけた生活をしましょう。

#### ◆ からだを温める

元気の源はからだの内側からあふれ出てきます。3食きちんと食べて、エネルギーをつくりましょう。

#### ◆ 適度な運動

血液を全身に送り届けることで、筋肉も元気になります。  
起床時や就寝前のストレッチがおすすめです。



## 七ヶ宿町のこれからの健康福祉について

今年度は『七ヶ宿らしさ』にこだわり、健康づくりや生活の支援を皆さんと共に考えるため、下記の4つを健康福祉分野のテーマとし、取り組んでいきます。

### 1. メタボ対策

七ヶ宿町は県内で最もメタボ(糖代謝・血圧・脂質代謝・腹囲・喫煙)指標が高い状況です。「運動をする機会がない」「食生活が偏りがち」など理由は様々ですが、「運動」「食事」「休息」のバランスを考えた運動教室や食生活改善の取り組みを支援します。



### 2. 出産・子育て支援 ～子どもは町の宝～

子どもは町の宝であり、子育て家族に寄り添う支援をしています。町外で出産する場合でも、保健師が連携を行い、安心できる支援体制や、転入後に相談できる体制をさらに充実していきます。また、出産の後はころとからだ不安定になりやすい時期であり、医療機関と連携して子育て支援をしていきます。



### 3. 町民の安心づくり

「安心」というキーワードは、健康福祉の分野ではよく使われる言葉です。現代は、介護・障害・病気など行く先の見えない不安が多くありますが、「この町に住んでよかった」と安心に繋がるような健康づくり、子育てや在宅介護など、制度の充実に努めます。



### 4. 地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」は近年一般的に使われる言葉になりました。「安心」というキーワードを実現するために、町民がお互いを支えあう仕組みが大切です。本年度より始まる生活支援コーディネーター事業を通して、町民の皆さんが感じる「安心」の地域づくりについて本格的に取り組んでいきます。

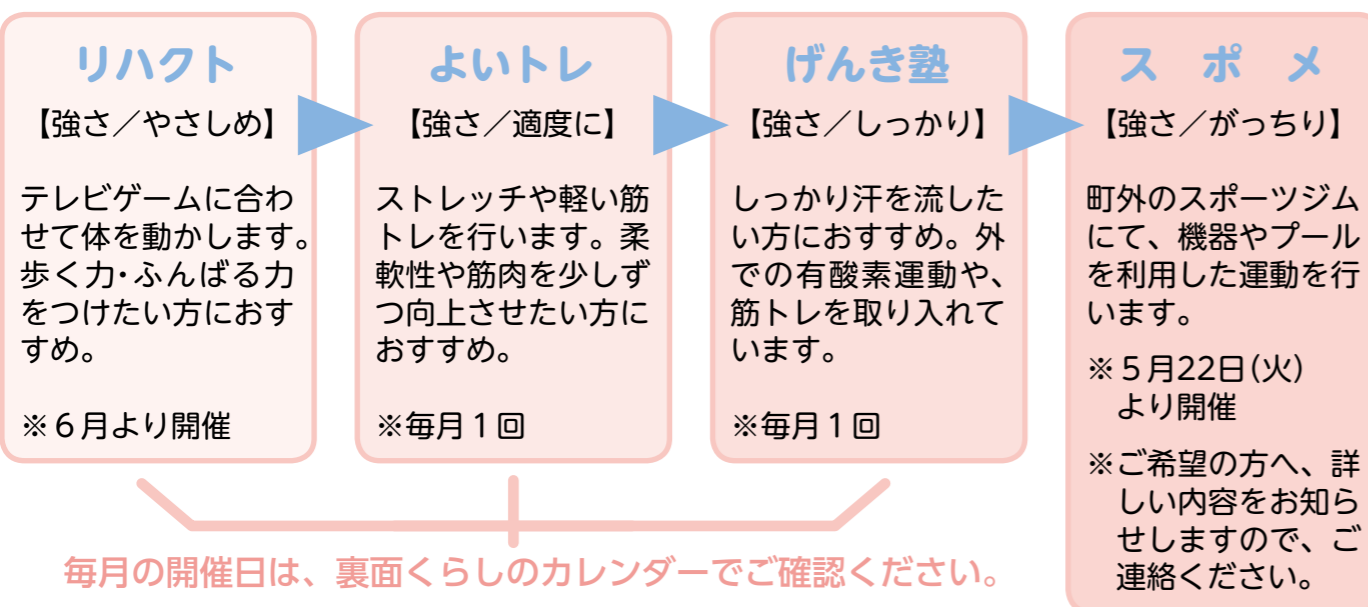


～来月号より、それぞれの分野から  
情報をお伝えしていきますのでご覧ください～

## 生活の中に運動を取り入れ、体力向上を目指しましょう！

特定健診の受診者のうち、習慣的に運動を行っている方は、全体の38%です。ライフスタイルに合わせて、自分なりの運動を習慣づけましょう。

運動習慣のきっかけとして、定期的に教室を開催しています。ぜひご活用ください。



## 子宮がん検診を受けましょう！

- 日時 5月23日(水)
- 場所 七ヶ宿町活性化センター
- 対象者 20歳以上の女性
- 検診料 無料
- 内容 問診、視診、超音波検査内診、膣鏡診、細胞診
- その他 事前のお申し込みがない方も、当日の受診が可能ですのでご連絡ください。