

2月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

●健康相談※

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
2月17日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

●シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの	備考
2月7日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	花町長寿会・六供長寿会	健康手帳(既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
2月26日(木)			用土第4長寿会・用土第5長寿会		

●乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
1歳6か月児健康診査	2月6日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成24年6月～7月生	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	2月13日(木)	午後1時30分～2時		平成22年8月生	

●すくすく相談(乳幼児健康相談)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
2月25日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

●パパママ学級※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
1日目 2月7日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	パパママになれる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン(2日目) ※運動しやすい服装でお越しください。
2日目 2月14日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
3日目 2月21日(金)	午後1時10分～4時30分			
4日目 2月22日(土)	午前9時10分～正午			

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
2月12日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	内容
2月7日、14日、21日、28日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
2月6日、20日(第1・3木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイント

アドバイス

冬場の血圧対策

健康福祉課

保健指導班

冬場は運動不足になるうえ、寒さで血管が収縮するため、血圧が上がりがやすい季節です。また、ヒートショックによる血管への負担が重なり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

① 暖かい部屋から出るときは一枚上着を着る
② トイレでは便座の座面を保温する。また、カーテンを付けて窓

③ 脱衣所はヒーターなどで暖める
④ 浴室は浴槽のふたを開けて湯気で暖めておく
⑤ 浴槽に漬かる前かけ湯をして体を慣らす
⑥ 浴槽のお湯の温度は熱過ぎないよう41度以下にする
⑦ 高血圧の方は一番風呂を避ける
⑧ 浴槽のお湯の温度は熱過ぎないよう41度以下にする

【食塩量を上手にカットするコツ】
・焼き魚に振る食塩
↓塩やしょうゆの代わりにポン酢やレモンなどの酸味を利用します。
・刺身のしょうゆ
↓しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにすると、摂取量を減らせます。
・みそ汁の濃さ
↓昆布などの天然のだしを濃厚に取ると、うま味を利かせ、みその量を減らせます。



町では、がん検診の受診促進とがんの早期発見および正しい健康意識の普及啓発を図ることを目的として、特定の年齢に達した方へ「検診手帳」、「がん検診無料クーポン券」等を送付する「がん検診推進事業」を実施しています。

子宮頸がん検診・乳がん検診対象者については平成25年6月初めに、大腸がん検診対象者については平成25年8月中旬に「がん検診無料クーポン券」を送付しています。有効期限は2月28日までです。まだ受診されていない方につきましては、早めの受診をお勧めします。

ご利用になりましたか?

がん検診無料クーポン券は

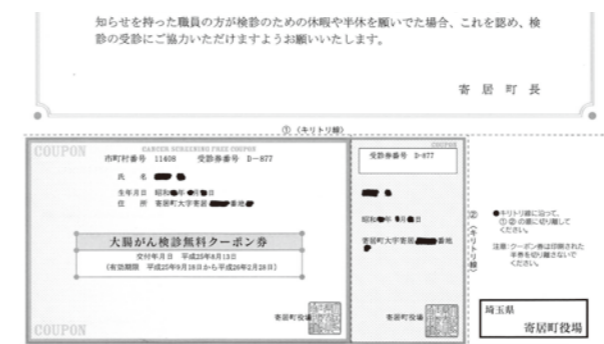
対象／平成25年4月20日時点で町に住民登録をしており、次の生年月日の方
※4月20日以降、転入をされた方は、担当までご連絡ください。

検診内容／子宮頸がん検診(問診、視診、内診、細胞診、乳がん検診(乳房レントゲン撮影)、大腸がん検診(問診、便潜血反応検査(検便))

検診方法／クーポン券送付時に同封したチラシをご参照ください。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

▼大腸がん検診無料クーポン券



子宮頸がん検診(女性のみ)

生年月日
平成4年4月2日～平成5年4月1日
昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

乳がん検診(女性のみ)・大腸がん検診

生年月日
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

ご参加ください!

糖化を予防してアンチエイジング教室

糖質(炭水化物・砂糖)は、私たちが活動するうえで必要不可欠なエネルギー源です。しかし、過剰に取り過ぎると、体内のタンパク質と結びつき「糖化タンパク」という老化物質を作り出し、「皮膚の老化」などの見た目だけでなく、「血管の老化」につながる多くの病気の引き金になることがあります。

「糖化」を予防し、若さを維持・向上するポイントを学び、ご自身の血管年齢を測定(指先の脈波測定)してみませんか。

日時／1月22日(水)午後1時30分～4時
場所／保健福祉総合センター
定員／30人(申し込み順)
持参するもの／健診結果通知、筆記用具、上履き、運動しやすい服装、タオル、飲み物、チャレンジポイントカード
内容／血管年齢測定(18歳～75歳の方が対象)、保健師による講義と運動実技「糖化を知って、生活習慣で予防しよう」、栄養士による講義(おやつを試食付)「あなたの食生活、糖分量取り過ぎていませんか?」
費用／無料
申し込み／1/15(水)までに保健福祉総合センターへお申し込みください。
その他／1日を通して参加できる方を募集します。
問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

ご参加ください!

第2回健康長寿サポーター養成講習

健康長寿サポーターは、自らの健康のため正しい生活習慣を身に付け実践していくとともに、家族や周囲の方にも健康づくりに役立つ情報を広めることを目的とし、県では2年間で3万人のサポーターを養成します。これから健康づくりを始めたい方、既に頑張っている方、ぜひご参加ください。

日時／1月17日(金)午後2時30分～5時
場所／保健福祉総合センター2階
定員／30人(申し込み順)
持参するもの／筆記用具、上履き、運動しやすい服装、タオル、飲み物、チャレンジポイントカード
内容／血管年齢測定、健康長寿サポーター養成の講義「あなたの生活習慣総点検＆参加者の健康づくり取り組み報告会」、ふるさと健康体操(軽体操、ストレッチ、軽い筋トレ)
費用／無料
申し込み／1月16日(木)までに保健福祉総合センターへお申し込みください。
その他／過去に養成講習を受講された方は対象外となります。
問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。