

# 3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	対象地区	内容	持参するもの
3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
3月7日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	末野東部長寿会 末野美好会	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
3月12日(木)			鉢形第3長寿会 鉢形第4長寿会		
3月19日(木)			岩崎長寿会 中本長寿会		

## 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
4～5カ月児健康診査	3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25年10月～11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	3月13日(木)	午後1時30分～2時		平成22年9月生	

## 10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
3月27日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年4月～5月生	母子健康手帳、役場からの通知

## ひよこ教室※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
3月14日(金)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(20組) ※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)、おぶひも(2日目)
3月20日(木)				

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3月12日(木)	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)	時間	場所	対象	備考
3月7、14、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。
3月6、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

冷え性対策  
体の外側と内側から温めよう

健康福祉課保健指導班

寒さが身に染みるこの季節は「冷え性」で悩んでいる方が多いと思います。冷え性は手足の冷えだけにとどまらず、ひどくなると頭痛や肩こり、腹痛、風邪をひきやすくなるなど、体にさまざまな症状を及ぼします。原因は色々ありますが、その多くは体内の血液の



流れが悪くなっているときに起こると言われています。冷え性を改善するには、ズバリ体を温めることです。今回は、体の外側と内側から温める方法をご紹介します。

①衣服(外側)  
衣類で温めるポイントは首回りやお腹です。首回りは頭を支えているため常に筋肉が緊張して血液が滞りがちです。また、お腹は寒いと血液が集まりやすいので手足がますます冷えてしまいます。首回りはマフラーやハイネック、お腹は腹巻などで温めましょう。反面、厚着のし過ぎや締め付けで、かえって血行を悪くしてしまうこともありますので注意してください。

②お風呂(外側)  
シャワー浴で簡単に済ませずに、浴槽に漬かる方が体を温められます。熱いお湯にさっと入ると体の表面だけしか温まらず湯冷めしやすいので、38～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分下半身をじっくりと漬かる「半身浴」がおすすめです。

③食べ物(内側)  
東洋医学では、食べ物で体を温める食べ物(陽性)と体を冷やす食べ物(陰性)に分類されています。陽性の食べ物は寒い地方で採れる物が多いのが特徴です。例えば人参、ねぎ、かぼちゃなどで採れる物が多く、例えばキュウリ、ト

マト、バナナなどです。また、砂糖をたくさん使ったケーキやチョコレート、ビールなども含まれます。冷え性の方は、陽性の食べ物を積極的に食べることをおすすめします。

④運動(内側)  
運動すると筋肉が血液を送り出すポンプの役割を果たし、血液の流れがよくなります。また、筋肉が使われると代謝量が多くなり、自ら熱を生み出します。体の負担が少なく続けられる有酸素運動、特にウォーキングや階段の昇り降りなど、足を中心に動かす運動が効果的です。ラジオ体操等手軽にできる運動も続けやすいでしょう。

## 開催します!

# CKD(慢性腎臓病)予防教室

～大切にしてほしい、あなたの腎臓・見直してほしい、あなたの生活習慣～

CKD(慢性腎臓病)とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。また、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。日本では成人の8人に1人がCKDであると推定されています。

町では、生活習慣病の予防対策としてCKD予防活動を実施しています。CKD予防の健康教室を開催し、専門の医師による講話と栄養士による講義・調理実習を行いますので、この機会にあなたの腎臓やカラダのことについて考えてみませんか。

日時等／

日時	内容	講師
2月15日(土) 午前9時30分～午後3時	講話・調理実習「腎臓にやさしい食事とは!？」	在宅栄養士・根岸裕子氏
	講演「大切にしてほしい、あなたの腎臓。見直してほしい、あなたの生活習慣」	藤野クリニック院長・藤野智弥氏
	運動実技「今日から始められる体操～続けられる運動とは～」	保健師

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、運動しやすい服装、タオル、飲み物、おにぎりなどの主食費用／無料

申し込み／2月12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。定員になり次第締め切ります。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

## 万一に備えて! 交通災害共済会員に!

町では、不幸にして交通事故に遭った方の治療やご遺族へのお見舞いを目的とした「市町村交通災害共済」の加入を推進しています。

平成26年度の加入申し込みは、各区長(班長・隣組長)を通じて2月中旬から3月上旬にかけて行います。加入を希望する方は、加入申込書に必要事項を記入のうえ、会費を添えてお申し込みください。なお、区長への申し込みに関わなかったときや加入者に都合がある場合等は、生活環境課、またはお近くの郵便局へ直接お申し込みください。

また、各世帯へ配付されるパンフレットをよく読んでお申し込みください。

共済期間／平成26年4月1日から平成27年3月31日までの1年間

※4月1日以降の申し込みについては、申込日の翌日から平成27年3月31日まで

対象／寄居町に居住し住民登録をしている方、または加入資格者の被扶養者で修学のため町外に転出している方

対象となる交通事故／共済期間中に国内の道路上で起きた自動車、バイク、自転車等による接触、衝突、転落、転覆などの事故や歩行中これらの車両にはねられたり、ひかれたりした事故、または踏切道での電車等の接触、衝突、その他の事故

対象とならない事故／①作業用特殊自動車で作業中の事故、②バス等の乗降中での事故、③幼児用乗用具(玩具具)による自損事故、④歩行中、交通事故以外の不注意による事故、⑤会員の故意、または重大な過失による事故、⑥無免許運転、飲酒運転等違法行為による事故、⑦地震、洪水、津波等の天災による事故、⑧電車、飛行機、船舶、ケーブルカー、ロープウェー、リフト等の事故

会費(年額)／一般900円、中学生以下(平成26年4月1日現在で中学生以下)500円

問い合わせ／生活環境課(☎581・2121内線222)へ。

