

# 保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

## 6月は「食育月間」です!

「食育」という言葉を聞いたことはありますか?食育とは「生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と選択する力をつけて健康的な食生活を実践することができる人間を育てることです。

町でも「食育推進計画」を策定し、重点取組のひとつである『豊かな心を培う』という方針の中で、食文化の伝承をすすめています。

### 郷土料理教室を開催します

とちの葉を使って、みんなでつつとつを作しましょう

**日時**●①6月14日(木)10:00~13:00  
②6月24日(日)10:00~12:30  
**場所**●①いきいき館調理室  
②両神ふるさと総合会館調理室  
**対象**●①20歳以上の人  
②親子(5歳以上のお子さん)

**費用**●200円(材料代)  
**定員**●①12人、②16人  
※申込順とさせていただきます。  
**持ち物**●エプロン、三角巾  
**締切**●①は6月8日(金)、②は6月18日(月)まで  
**申込**●いきいき館☎75-4477

## 熱中症予防-5つのポイント-

### 1.上手にエアコンを使おう

暑さで体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。特に高齢者で持病のある人は、エアコンを上手に活用しましょう。

### 2.暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体に暑さが慣れていないため特に注意が必要です。

### 3.水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

### 4.「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

### 5.周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

## 特定健診(集団健診)を受けましょう

年に一度は健診を受けて、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣病の予防や治療中でも生活改善に努めましょう。

町で実施する集団健診では、心電図検査・肺がん・大腸がん検診が同時に受けられます。(がん検診は年齢により自己負担があります)また「35歳からの生活習慣病対策」として、国保加入者であれば35歳から特定健診と同様の健診が無料で受けられます。

### ■特定健診(集団)日程

	日程	場所
	11日(月)、12日(火)	両神ふるさと総合会館
6月	14日(木)、15日(金)	児童館
	16日(土)、29日(金)	

**対象者**●35歳以上の国民健康保険加入者、75歳以上の後期高齢者保険加入者  
**時間**●いずれの会場も13:00~14:00  
**申込**●常時受け付けています。  
※送迎バスの運用時間等は回覧にてお知らせします。

### ■乳がん・子宮頸がん検診

**日時**●6月27日(水)、7月6日(金)12:30~14:00  
**場所**●小鹿野文化センター  
**対象**●20歳以上の町民  
**料金**●乳がん検診1,200円、子宮頸がん検診800円(70歳以上は無料)  
※加入医療保険は関係ありませんが、年度に1回限りとなります。(町立病院の人間ドック・個別がん検診の申込は常時受け付けています。)

## がん検診を受けましょう

がんは早期発見・早期治療により、生存率が高まります。

### ■胃がん検診

**日時**●6月27日(水)7:00~9:00  
**場所**●両神ふるさと総合会館  
**対象**●35歳以上の町民  
**料金**●900円(70歳以上は無料)

## 健康教室・健康診査コーナー

申込&問合せ●保健課☎75-0135(直通)

### 3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

**日時**●6月28日(木)受付13:00~13:50  
※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。  
**場所**●児童館  
**該当児**●〔健診〕平成29年6月、9月、12月、平成30年3月生まれ〔予防接種〕平成29年12月生まれと6月27日までに12カ月未満で未接種の乳児  
**持ち物**●健診時に母子手帳と問診票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

### 3歳児健診

**日時**●6月22日(金)受付13:00~13:50  
**場所**●児童館  
**該当児**●平成27年1月~3月生まれ  
※検尿・視聴覚のアンケートを行います。用紙は事前に配付しますので健診時にお持ちください。

### ひきこもり・こころの相談 ~来所や訪問での相談~

**■ひきこもり相談**  
児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。  
**日時**●6月26日(火)13:00~16:00  
**場所**●保健福祉センター 相談員●臨床心理士  
**■こころの悩み何でも相談**  
**日時**●6月13日(水)13:00~16:00  
**場所**●保健福祉センター 相談員●臨床心理士  
**申込&問合せ**●前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。  
※ご家族などご本人以外の相談も可能です。  
※秘密は守りますので、安心してご相談ください。  
※相談は全て無料です。

### 「お茶会・交流会」に参加してみませんか?

さまざまな活動を通じて、対人関係の向上や社会参加を目指します。ふれあい作業所とボランティア団体よもぎの会と保健課が共同で実施いたします。短時間の参加も可能です!興味のある人は、気軽にお問合わせのうえ、ご参加ください。  
**対象**●精神疾患で治療中の人、人前に出るのが苦手と感じている人  
**日時**●6月15日(金)10:00~13:00 **場所**●長寿ハウス  
**内容**●お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽運動など

### バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。  
**対象**●65歳以上の人  
**日時**●6月7日(木)、21日(木)13:30~15:00  
**場所**●児童館

### ヘルスアップ事業おがの

**■長寿筋力アップトレーニング教室**  
筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

**日時**●①6月13日(水)、27日(水)14:00~15:00  
②6月14日(木)、28日(木)19:00~20:00

**場所**●①児童館 ②いきいき館  
**内容**●筋力トレーニング等  
※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

### ■高精度体組成計による測定日(予約制)

**日時**●6月20日(水)18:00~20:00  
**場所**●いきいき館  
**対象**●20歳以上の町民 9人(要予約)  
**内容**●体組成測定、結果説明

### ■バランスボール教室

バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

**日時**●①6月21日(木)、②6月29日(金)10:00~11:30

**場所**●①児童館、②武道場 ※会場が異なります。  
※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

**対象**●健康に興味がある人、生活習慣の見直しや改善をしたい人 各日12人

**持ち物**●運動のできる服装、タオル、飲み物  
◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

### ■町民「運動の日」

運動は病気の予防や改善に効果あり週1回は体を動かす習慣を作りましょう。

【いきいき館でストレッチ、エアロバイクやランニングマシン等を利用できます。】

**日時**●6月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水) 17:30~21:00

※初めて利用する人は事前に保健課に連絡してください。  
※運動を記録できる「運動チェックカレンダー」を配付しています。

### ■ヘルスアップ教室~体組成・骨密度測定~(予約制)

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

**日時**●6月25日(月)13:30~14:30  
**場所**●いきいき館 **定員**●10名  
**内容**●高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

### オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

**日時**●6月12日(火)13:30~15:00  
**場所**●総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース  
※参加費として100円をいただきます。

## いきいきおがの健康マイレージ2018

特定健診(人間ドック、職場の健診)やがん検診を受け、さらに健康づくりに取り組むとポイントが加算されます。一定のポイントが貯まると賞品と交換ができますので、ぜひご参加ください。