

# 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。

## お酒と上手につきあいましょう!

12月は宴会や食事会など、お酒を飲む機会が増える季節です。

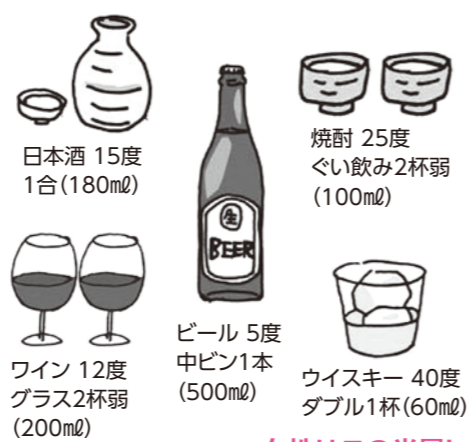
### ■適正飲酒を心がけましょう!

お酒の飲みすぎは、アルコール性脂肪肝・肝炎・肝硬変などの肝臓病や高血圧、心筋梗塞、脳出血・脳梗塞、肺炎、糖尿病、さらに、口腔がん、食道がん、肝臓がん、大腸がんなど様々な病気を引き起こします。また、適量の2倍を超える飲酒は、生活習慣病のリスクを高くするとされています。しかし、適正な飲酒は、ストレス解消やリラックス効果があるとされますので、1日の適量を守りましょう!

### ■寝酒はやめましょう!

飲酒は、眠りを浅くし、夜間にトイレへ行く機会が増えるため、睡眠前の飲酒はよい睡眠の妨げとなります。就寝の3時間前まで飲酒をやめましょう。

適量は1日純アルコールで20g程度



女性はこの半量!

## 第35回町民輪投げ大会結果(10/27)



### 団体戦

#### ■一般の部(出場20チーム)

- 第1位 高田みつ子・新井一夫・黒澤昭武 チーム(倉尾2区)
- 第2位 飯塚隆太郎・飯塚もとえ・飯塚健司 チーム(倉尾8区)
- 第3位 小澤良夫・原 優・原 准次 チーム(小鹿野4区)
- 第3位 新井秀典・丸山義弘・加藤初子 チーム(倉尾1区)

#### ■高齢者の部(出場26チーム)

- 第1位 新井弟治・道庭邦利・道庭エツ子 チーム(倉尾5区)
- 第2位 高田穎一・高田規子・黒澤クニ チーム(倉尾2区)
- 第3位 加藤昭介・加藤光一・小澤重徳 チーム(小鹿野3区)
- 第3位 高橋カツミ・高橋亮子・高橋寅一郎 チーム(倉尾8区)

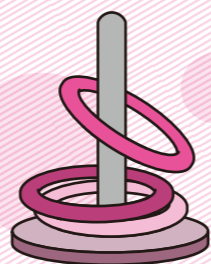
### 個人戦

#### ■一般の部(出場16人)

- 第1位 新井一文(小鹿野6-2区)
- 第2位 和田 武(倉尾1区)
- 第3位 新井武好(倉尾1区)
- 第3位 宮澤清子(倉尾1区)

#### ■高齢者の部(出場40人)

- 第1位 高田宣造(倉尾2区)
- 第2位 保坂昭雄(小鹿野7区)
- 第3位 小澤哲男(小鹿野3区)
- 第3位 丸山 衛(小鹿野13区)



## 健康講演会『転倒予防』

日常生活でちょっとした所でつまづいて転びそうになった経験はありませんか?今回は実技を踏まえて専門の先生にお話を伺います。

日時 ● 12月12日(木)13:30~15:00

場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室

内容 ● ロコモ体操で元気モリモリ ~[とっさの一步]で転倒予防~

講師 ● 筑波大学体育系 教授 長谷川聖修先生

## 特定健診(個別健診)

国民健康保険に加入している人を対象に、医療機関で個別健診の受診が可能です。今年4月以降に集団健診や人間ドックを受けていない人が対象です。

対象 ● 40歳~74歳の国民健康保険加入者で、令和元年度に集団健診未受診の人、又は人間ドック受診予定がない人

期間 ● 令和2年3月31日まで(75歳を迎える人は誕生日の前日)

場所 ● 町内の指定医療機関(直接医療機関へ予約してください。)

持ち物 ● 保険証、受診券、受診票(5月に郵送した個別通知をご確認ください。)

## 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か月児健診&BCG予防接種

日時 ● 12月19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30年11月、12月、平成31年2月、3月、令和元年5月、6月、8月、9月生まれ[予防接種]令和元年5月、6月生まれと12月18日までに12か月未満で未接種の乳児

持ち物 ● 健診時に母子手帳と健康診査票(3か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 ● 12月13日(金)受付13:00~13:50

場所 ● 児童館 該当児 ● 平成28年7月~9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。

### 『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。

日時 ● 12月20日(金)10:00~13:00

場所 ● 長寿ハウス

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等

内容 ● お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽い運動など

※参加費として100円をいただきます。

### 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。

日時 ● 12月10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。

### 認知症相談会

認知症の症状や介護について、専門家による相談会です。今月のみ開催です。

日時 ● 12月10日(火)13:30~15:00

場所 ● 総合ケアセンター巨香の郷 相談室

相談員 ● 認知症疾患医療センターつむぎ診療所 公認心理師 長島恵利子氏

申込 ● 相談を希望する人は、事前に保健課まで電話でお申し込みください。

### 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。

日時 ● 12月5日(木)、19日(木)13:30~15:00

場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室

対象 ● 65歳以上の人

### 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 ● ①12月4日(水)、18日(水)14:00~15:00

②12月5日(木)、19日(木)19:00~20:00

場所 ● ①児童館 ②いきいき館

対象 ● 20歳以上の町民 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。

#### ■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 ● 12月12日(木)、20日(金)10:00~11:30

※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所 ● 児童館

対象 ● 20歳以上の町民 定員 ● 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。

#### ■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時 ● 12月18日(水)18:00~20:00

場所 ● いきいき館 対象 ● 20歳以上の町民

定員 ● 10人 内容 ● 体組成測定、結果説明

#### ■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 ● 12月16日(月)13:30~14:30

場所 ● いきいき館

対象 ● 20歳以上の町民 定員 ● 10人

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

#### ■いきいき館利用のための初回講習会

講習を受けていただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。

日時 ● 12月10日(火)、24日(火)18:00~19:30

対象 ● 20歳以上の町民で初めていきいき館を利用する人

申込 ● いきいき館☎75-4477

内容 ● いきいき館の利用方法(運動器具の使い方)

持ち物 ● 運動靴、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後、お申し込みください。

※書類の記入がありますので、講習会の開始10分前には来館してください。

#### ■いきいき館夜間開放日

初回講習会を受けた人は、受講証明書を持ってご利用ください。

日時 ● 毎週火・水・木曜日(祝日は休館) 17:30~21:00(最終入館20:30まで)

※12月の開放日は、3日、4日、5日、10日、11日、12日、17日、18日、19日、24日、25日、26日(5日、19日は運動教室有)