

連載第3回 よしおか健康No.1プロジェクト 上野原・下野田自治会 取り組み発表

健康

▶問合せ先
健康福祉課健康づくり室
(保健センター内)
☎54-7744(直通)

上野原自治会の取り組み紹介

健康推進員 高田 武

下野田自治会の取り組み紹介

健康推進員 笛田 紘

「上野原地区」はこんな地域

滝沢川の深い沢が地域を南北に分断して、地域内の交流が阻害されていました。そんな中、道路網の整備や自治会制度の発足により地域内交流が活発になってきました。

現在の主な活動は

月2回のラジオ体操&ウォーキング
(第2日曜日 南部地区)
(第4日曜日 北部地区)

← 今後の目標は、
『他の地域を参考にして事業を拡充』



▲ラジオ体操 (南部地区コミュニティセンターにて)

「下野田健康サークル」設立!

昨年行ったこと

- 軽スポーツ
- 下野田地域内ウォーキング
- 子ども会と合同でラジオ体操
- グラウンドゴルフ大会



収穫祭(12月)

「食育」を兼ねて

地元で採れた野菜入「モツ煮」と「おにぎり」を試食



軽スポーツと筋トレで
お腹をすかせた後…

いただきます

▲収穫祭 (下野田集会所)

参加者募集!



4月

原・船尾公園
花見ウォーク



5月

グラウンドゴルフ
交流会

住んでいる地域を問わず参加者を募集しています。
日程など詳細の問い合わせは笛田まで

☎54-5704

全町民の健康笑顔

寄稿 柳川 益美 先生
群大クラブ その2

貝原益軒によると「養生(長生き)の術」は、内なる欲望と外なる邪気を遠ざけること、つまり自己管理能力にあるとされる。

健康を害する「内欲」は、自分自身の欲望を押さえられないことによるもの。

そこから生まれた「健康法と日本人らしい生き方」には、「腹八分目、酒はほろ酔い加減がいい、しやべり過ぎないすすめ、性欲の心構え」などがある。

もう一つの健康を害するもの「外邪」は、「寒さ、暑さ、湿度、風」など四季の自然環境の変化をあげ、それを遠ざけることが「健康法」である。

自分の欲望のまま生活しないことや、環境の変化を常に注意していれば、健康で元気に暮らせ、病気になることもなく寿命をまっとうできるといっている。

吉岡町健康NO.1プロジェクトは、このような「内欲」と「外邪」を遠ざける生活スタイルや自己コントロールを推進し、「全町民の健康笑顔」を目指している。

4〜5歳児 尿・ぎょう虫検査を実施

◎尿検査は何のために行うの？

▲小児期に多い腎臓病の早期発見のために、行います。

◎ぎょう虫症って？

▲腸に住みつく寄生虫による感染症で、主に小児が感染します。稀に感染しているお子様がみられるために実施します。

検査を希望する人は、4月

3日(水)〜9日(火)の期間に電話でお申込みください。後日検査セットを送ります。

▼対象者 平成26年4月以降幼稚園・保育所に通園予定のない幼児(平成20年4月2日〜22年4月1日生まれ)

*町内の幼稚園・保育所に通園予定の幼児は、各園で実施します。なお、町外の幼稚園・保育所に通園予定の幼児は、検査の実施については、各園にお問合わせください。

▼検体回収日 4月22日(火)

※午前9時30分までに保健センターにお持ちください。

▼申込・問合せ先 保健センター ☎54・7744(直通)

3月は 自殺対策強化月間

自殺で亡くなった人の多くがうつ病などの「こころの病」を抱えていたことがわかっています。

「うつ」のサインかもしれない症状があったら、早めにかかりつけ医または専門機関に相談しましょう。

こころの健康相談
統一ダイヤル
☎0570・064・556

おこなおう
まもろうよ
こころ

▼開設時間

月〜金曜日(祝日は除く)
午前9時〜午後4時



障がい福祉なんでも相談 4月14日(月) 午後1時〜5時 (3時〜5時は手話通訳者設置)

- 毎月第2月曜日 ●会場 町保健センター
- 対象者 身体・療育・精神障がい者手帳受給者とその家族 ※各種手帳をお持ちください。

サービスを使いたい、仕事がしたい、悩みごとがあるなど
なんでもご相談ください!

4月の保健センター

※日程が変更になる場合があります。町ホームページもあわせてご覧ください。3月の予定は広報2月号11ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要 (特)…持ち物
1歳6カ月児健診	2日(水) 受付 午後1:00~1:15	平成24年9月生まれ	(特)母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
土日開催	5日(土) 20日(日)※ 時間 午前10:00~11:30 午後1:00~3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付:妊婦 (※4/20の午前は事業の都合で遊びにご利用出来ません)	健康相談内容:子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員:保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付:(特)妊娠届出書
健康相談 母子手帳交付			
保健センター開放	午前9:00~午後5:00	保健センターで遊びたい人	
わくわくあそび	8日(火) 時間 午前10:00~11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします (特)不要
3歳児健診	10日(木) 受付 午後1:00~1:15	平成23年1月生まれ	(特)母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
子育て相談会	16日(水) 午前10:00~12:00 24日(木) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談がある人	相談内容:お子さんの発達や子育てに関すること 相談員:臨床心理士 (特)事前予約 保健センターまでお電話ください
子育て教室	20日(日) 受付 午前10:00~10:15	平成25年8月、9月生まれ	(特)母子手帳 (特)不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
3~4カ月児健診	23日(水) 受付 午後1:00~1:15	平成25年12月1日~ 平成26年1月15日生まれ	(特)母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)
母乳相談	24日(木) 受付 午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	(特)母子手帳・タオル3枚 相談内容は、助産師による母乳に関する相談・乳房マッサージ 家族計画など 身長・体重測定もできます
10~11カ月児健診	25日(金) 受付 午後1:00~1:15	平成25年5月1日~ 6月15日生まれ	(特)母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ