

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)

連載第7回 よしか健康No.1プロジェクト

全町民の健康笑顔

寄稿 群大クラブ その6
柳川 益美 先生

刺激を求め外へ出よう

養生訓の健康法は、第一に「内欲を押さえ、外邪を遠ざける」とある。しかし、アンチエイジングからは、「欲と邪」は決して悪いものではないように思える。これまでも「就労欲」や「老いて欲のすすめ」などのテーマで述べてきたように、「欲」はエネルギーシユに心を動かす力がある。そして、その「欲」は、日常生活を取り巻く環境からの刺激により「内欲」として蠢かされる。

日常生活を取り巻く刺激は、ここを動かす力だけでなく、身体機能を変える力も持っている。つまりトレーニングの基本原則「ルーの三法則(適度に使えば発達し、使わなければ退化・萎縮する)」は、外部からの刺激そのものである。

皆さん、陽気も良くなりました。刺激を求め外へ出ましょう!

駒寄自治会の取り組み紹介 健康づくり推進員 高山 武尚

駒寄住民センターを拠点に、高齢者を対象に健康づくりを実施している「駒の会」を紹介します。

駒寄自治会の人なら、誰でも気楽に参加できます。

駒寄地域は、瀬来、駒寄、駒寄台の三地区で構成され、近年転入者がとても多い自治会です。

各地区から十一名の推進員さんが選出され、地域の絆や親睦を深めながら「健康な体づくり」をモットーに、日夜頑張っています。

事業内容は、毎月第一と第三日曜日にウォーキング、毎週水曜日の筋トレ、春と秋の町外ハイキング、パークゴルフ、軽スポーツ、クリスマス会など、多彩です。

今年5月に、赤城自然園で山野草の鑑賞と森林浴、子持神社と双竜寺を散策しました。

秋には、谷川岳へ紅葉ハイクを計画しています。

健康事業への参加促進には、連絡網や回覧板を有効利用しています。

健康事業開始から一年が経過し、地域に根付いてきました。住民の笑顔と元気な体づくりに、懸命に取り組んでいます。

漆原西自治会の取り組み紹介 健康づくり推進員 須賀 鋭彦



ボールを使った運動

積極的に活動中

○毎週日曜日朝
ウォーキングと
ラジオ体操

○毎週月曜日夜
ストレッチ

○月に2回のパークゴルフ
○年に数回バスハイキング
と料理実習

高い機動性を目指して
頑張っています



親子の

よい歯のコンクール

6月7日、渋川保健センターで「親子のよい歯のコンクール」が開催されました。吉岡町代表として、須永さん親子が参加し、優秀賞に選ばれました。

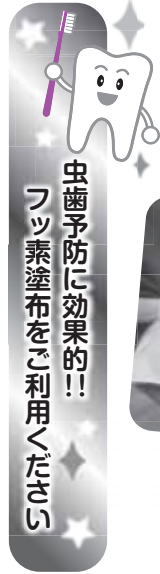


甘いものやおやつを食べた後は、お茶や水を飲むなど、予防を心がけています。



…審査中…

みぎき 須永瑞樹さん ▶
こうや 航矢くん



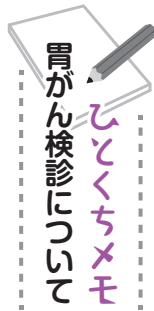
虫歯予防に効果的!!
フッ素塗布をご利用ください

町では1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診の際、希望者にフッ素塗布を行っています。健診の際は、ぜひご利用ください。(3カ月以内に歯科医院でフッ素塗布を受けた場合は、健診の際は受けられません。)

7月のがん検診

27日・28日・29日

料金・時間などは検診受付シールに同封されている案内をご覧ください。
※7月は日曜日にも実施します。お仕事などで、平日お忙しい人は、ぜひこの機会をご利用ください。



胃がんは、「がん」が原因で亡くなる死因の第2位であり、患者数は第1位と、最も多いがんです。
胃がんは胃袋の内側の粘膜にでき、進行度により「早期がん」と「進行がん」に分けられます。
早期であれば治すことができます。しかし、早期の段階では、自覚症状がないことが多く、早期発見には検診が欠かせません。
早期発見のため、ぜひ検診を受けましょう！

8月の保健センター

※日程が変更になる場合があります。
平成26年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、7月の予定は広報6月号17ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要	④…持ち物
2歳児歯科健診	1日(金) 受付 午後1:00~1:15	平成24年6月1日~ 7月15日生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
土日開催	2日(土) 31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 (※31日(日)午前は、事業の都合上 遊びにご利用できません)	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：④妊娠届出書
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	5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 ④不要	
1歳6カ月児健診	6日(水) 受付 午後1:00~1:15	平成25年1月生まれ		④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
3歳児健診	7日(木) 受付 午後1:00~1:15	平成23年5月生まれ		④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
障がい福祉 なんでも相談	11日(月) 時間 午後1:00~5:00 (3時~5時は手話通訳者設置)	身体・療育・精神障害者手帳受給者 とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事がある などなんでもご相談ください ※各種手帳をお持ちください	
子育て相談会	20日(水) 午前10:00~正午 28日(木) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談のある人	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 ④事前予約 保健センターまでお電話ください	
母乳相談	28日(木) 受付 午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	相談内容：助産師による母乳、乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ	
子育て教室	31日(日) 受付 午前10:00~10:15	平成25年12月、 平成26年1月生まれ		④母子手帳 ④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