

連載第4回 よしおか健康No.1プロジェクト 北下・南下自治会 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)

3月2日 保健センター調理室で



北下自治会では、群大クラブ大石栄養士さんのご指導のもと、減塩調理実習を行いました。
食育活動として行われた実習には、多くの参加をいただき、実習後に意見を発表してもらいました。

〇減塩と高血圧の関係や、健康管理の大切さを再認識しました！
〇調理法を工夫すると、減塩してもおいしくいただけることが分かりました！

参加者の声

北下自治会の取り組み
健康づくり推進員 吉沢 有三

減塩のコツをご紹介します

旬の食材をうまく利用したり、調理法を工夫したりして上手に減塩しましょう



- ①良い食材を選ぶ
- ②カリウムの豊富な食材を取り入れる
- ③旨みや香辛料を活かす
- ④味は表面につける
- ⑤汁物は具沢山にして一日一杯

『私の健康法』

- ・睡眠が一番大事！1日8時間は寝ます
- ・食事は減塩、バランス良くを心がけて
- ・週2回はグラウンドゴルフの練習
- ・週に1、2回は水中ウォーキング

笹澤 肇さん

下八幡老人会会長や健康づくり推進員として元気に活躍いただいています



ラジオ体操の推進
南下地内ウォーキング
榛名湖畔ウォーキング
グラウンドゴルフ大会
正月マラソン大会

昨年実施した主な内容は、
次の通りです

南下自治会の取り組み
健康づくり推進員 中沢 壽明

全町民の健康笑顔

寄稿 群大クラブ 柳川 益美 先生

『老いて欲のすすめ』

貝原益軒の養生の術の1つ「内欲を遠ざける」の具体的な内容は、「飲食、好色、眠り、言語をほし、いままにする欲や「喜び・怒り・憂い・思い・悲しみ・恐れ・驚き」の七情の欲望をこらえて少なくすることができれば、絶えず健康で元氣澆^{はつらつ}渌^{はつらつ}として、病氣にかからず天寿を全うすることができよう」と言っている。

欲望はとても動物的なもので、成長期には旺盛で老化とともに枯れて行く。

成長期に欲望を遠ざけることで正しい自制心、意志の力を育て（磨き）上げる事が出来るとも言える。

高齢者は、培ってきた正しい自制心や意思力の上に「ちよつとした色気心」を持つことが、若い頃のようなエネルギーギッシュな心や若さを保つことの秘策かもしれない。

「色気」とは、いろいろなことに欲・興味を持つことである。

平成26年度

各種がん検診・わかば健診について

ご確認ください

前年度からの変更点

①検診の対象となる人全員に、該当するすべての「検診受診シール」を送付します。
(前年度まで実施していた検診希望調査は廃止しました)

②胃がん検診などと、肺がん検診(胸部レントゲン検診)が同じ日に受けられます。

③保健センターで、「視触診」と「マンモグラフィ」の両方を受ける場合は予約(6月2日受付開始)が必要となります。
※個別医療機関で「視触診」を受け、その後に保健センターで「マンモグラフィ」を受ける場合は、予約の必要はありません。

詳しくは、同封する案内をご覧ください。



「検診受診シール」は黄色の封筒で「5月中旬～下旬」に郵送する予定です



平成26年4月1日開始
成人の風しん予防接種の助成を行います

▼対象者

吉岡町に住民登録があり、平成26年4月1日以前生まれで、次の要件に該当する風しん抗体価が不十分な人。
●妊娠を予定、もしくは希望している女性とその夫。
●現在妊娠している女性の夫。
※いずれも内縁の夫およびパートナーを含む

▼助成額(※助成は1回のみ)

麻しん風しん混合ワクチン 5,000円

風しん単独ワクチン 3,000円

▼接種方法

①町が指定した医療機関で申請書と予診票に記入し、医師の診察を受けます。その際、保険証や免許証をお持ちください。

②接種可能と判断されたら予防接種を受け、接種済証をもらいます。

③接種料金から助成額を引いた料金を払います。

▼問合せ先 保健センター
☎ 54・7744

5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、4月の予定は広報3月号11ページをご覧ください。

内 容	日 時	対 象 者	摘 要 (持…持ち物)
2歳児歯科健診	2日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成24年3月1日～4月15日生まれ	⑩母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
1歳6カ月児健診	7日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成24年10月生まれ	⑩母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
土 日 開 催	10日(土) 25日(日)		
健康相談 母子手帳交付	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	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:⑩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	13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 (申込) 不要
子育て相談会	14日(水) 午前10:00～12:00 29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 (申込) 事前予約 保健センターまでお電話ください
3歳児健診	16日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成23年2月生まれ	⑩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
母乳相談	29日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	⑩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