

健診は
受けた後が
大切です

個別特定健診を受診された方必見！大好評！
健診結果説明会 参加者募集

健診結果を健康管理に役立てていただくために、次のとおり健診結果説明会を行います。
管理栄養士による「健診結果の説明」や、骨格や筋肉のゆがみがわかる人気の測定機器ゆがみ器を使った「姿勢測定」および「運動指導」を無料で体験できます。現在の健康状態を見直す絶好の機会です。



内容

- ①ゆがみーるを使った姿勢・ゆがみ測定+「InBody」を使った体組成測定(待ち時間含め30分 ※測定は5~10分/人)
- ②管理栄養士による健診結果の説明や食事講習(30分)
- ③健康運動指導士による「ゆがみーる」および「InBody」の結果説明と姿勢改善・健康づくりに役立つ運動指導

- 会です。ぜひご参加ください。
- ▼対象 鳩山町国民健康保険に加入されている40~74歳の方のうち、特定健康診査を受診された方
 - ①2018年6月1日から12月25日までに指定医療機関で個別健診を受診された方
 - ②2018年7月または11月に集団健診を受診された方
- ※今年度、すでに健診結果説明会に参加された方はご遠慮ください。
- ▼日時 2月23日(土)
午前9時30分・10時5分・10時40分の3回に分けて受付(予約制)
※お一人、約90分となります。
※時間ごとのグループで移動するため待ち時間が発生します。
 - ▼場所 鳩山町保健センター
 - ▼内容 上記のとおり
 - ▼定員 45人
 - ▼費用 無料
 - ▼持ち物 健診結果、筆記用具など
 - ▼申込・問合せ 2月19日(火)までに町保健センター(☎296-2530)へ

特定保健指導「健康チャレンジ」もご利用ください！

健診結果により生活習慣改善が必要と判定された方は、特定保健指導を利用することができます。
保健師・管理栄養士との個別相談等を通じて、ご自身の生活習慣を見直し、無理なく取り組める目標を考え、実践していくプログラムです。
対象となられた方には、結果説明会当日、ご案内させていただきます。



アクティブシニアのリカレント講座
「料理が苦手な男性のための簡単料理教室」

健康長寿のためには、日常生活における適切な栄養摂取が重要です。男性の単身高齢者世帯や料理が苦手な高齢者の男性のために、料理教室を開催します。
参加者同士の交流の機会ともなりますので、ぜひ、ご参加ください。

- ◆対象 60歳以上の男性
- ◆日時 3月8日(金) 午前10時~午後2時(受付は午前9時30分から)
- ◆場所 町保健センター2階 栄養指導室

- ◆定員 20人(申込順。ただし、応募者多数の場合は、単身の方を優先します。)
- ◆参加費 300円
- ◆内容 調理(実習形式で初歩的な調理方法を学びます)
- ◆講師 星野 弘子氏
- ◆持ち物 エプロン、ハンドタオル
- ◆申込・問合せ 2月28日(木)までに町包括支援センター(☎296-7700)へ ※電子申請可

生活習慣病重症化予防対策

「健康ウォーキング講座」参加者募集

ウォーキングには、ストレスの解消や筋力低下の防止など心身にさまざまな良い効果があるといわれています。県と町では、ウォーキングを通じた健康づくりを推進するため「鳩山町健康マイレージ事業」などに取り組んでいるところ

今回は、ウォーキング効果のひとつである「生活習慣病重症化予防」をテーマにウォーキング講座を開催します。普段から健康づくりや生活習慣病予防・改善のためにウォーキングに取り組まれている方、これから習慣的なウォーキングに取り組みられる方も、ウォーキングのプロフェッショナルから指導を受けられる絶好のチャンスです。ぜひご参加ください。

講師は元日本代表の競歩選手！



今回の講師は、92年バルセロナオリンピック男子50km競歩の日本代表としても出場経験のある元陸上競技選手の園原健弘氏です。現在は、実業家として活躍され、またウォーキングやエクササイズを通じた健康づくりに関する講演活動や著書の執筆活動などにも数多く取り組まれています。町の特定保健指導や国保健康教育「未来充実化計画講座」でも大人気の先生です。

- ▼対象 町内在住で20歳以上の方
- ▼日時 3月22日(金) 午前10時~正午(受付は午前9時30分から)
- ▼場所 地域包括ケアセンター(鳩山町松ヶ丘4-1-4)
- ▼内容 ウォーキングに関する講話、ミニウォーキングの実技
- ▼費用 無料
- ▼定員 50人(定員を超えた場合は抽選)
- ▼持ち物 筆記用具、歩きやすい服装、飲み物など
- ▼申込・問合せ 3月15日(金)までに鳩山町保健センター(☎296-2530)へ ※電子申請も可

高齢者肺炎球菌予防接種
今年度対象の皆さま
接種はお済みですか？



今年度、定期接種(一部助成)対象者は下記の表のとおりとなります。予防接種の予診票及び説明書は、対象者であることを確認後、町保健センター窓口で配布または郵送いたしますので、まずはお問い合わせください。体調が良いときに医療機関に直接お申し込みの上、接種を受けてください。

問合せ：町保健センター ☎296-2530

65歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日~昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日~昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日~大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日~大正8年4月1日

※過去に接種したことがある方は対象外

風しんにご注意ください

風しんは、風しんウイルスによる急性の熱性発疹性感染症で、主な症状としては、発疹、発熱リンパ節の腫れが認められます。また、妊婦初期の女性が風しんにかかると胎児が風しんウイルスに感染し、難聴や心疾患、白内障など、障がいのある赤ちゃんが生まれる可能性があります。

風しんは、予防接種を受けることで感染を防げる感染症です。特に30代以上の人の中には、予防接種を受ける機会がなかったため、風しんに対する抗体が十分でない方もいます。

鳩山町では、妊娠を希望される女性やその配偶者に対して、風しんの予防ワクチン接種費用の一部を助成しています。

風しんは数年周期で大規模な流行が発生しています。風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

問合せ：町保健センター ☎296-2530