



健康生活



「巡回健康教室」に
参加して もっと若々しく！
もっと元気に！

町では毎年、鳩山町保健推進協力委員と協働で「巡回健康教室」を実施しています。
巡回健康教室は、健康づくりに
ついでに正しい知識の普及を地

平成 28 年度「巡回健康教室」日程表

地区	担当委員(敬称略)	日程・場所
赤沼	高山 光男	10月18日(火)午前 今宿コミュニティセンター
今宿	吉野 和子	
大豆戸	宮崎 年枝	
小用	丸山 翠	
石坂二	川田 糸江	10月31日(月)午前 亀井農村センター
奥田	吉澤 芳信	
竹本	堀口 美佐子	11月7日(月)午前 公民館亀井分館
大橋	大橋 まさ子	
泉井	紫藤 三恵子	11月10日(木)午後 公民館石坂分館
石坂一	平田 徳一	
ニュータウン地区	有住 高雄・宮本 きよ子 渡辺 政子・田村 トキエ 黒田 和美・柿沼 詔一	11月15日(火)午前 ふれあいセンター3階
鳩山団地	山本 京子	11月18日(金)午前 上熊井集落センター
上熊井	森 直美	
高野倉	下口 裕子	11月26日(土)午前 下熊井公会堂
下熊井	小鷹 綾子	
須江	金井 節子	12月11日(日)午前 長命寺

下熊井地区では、地区の皆さんが希望したテーマ「腰痛・ロコモ・骨粗しょう症予防講座」を実施します。



後半は、第二の心臓ともいわれるふくらはぎを含む、足のお手入れについてお伝えします。足の疲労を取り、血行を良くして、動きやすく快適な体を保ちましょう。
「巡回健康教室」は、国民の死因の6割を占めています。「なるほど！そうなのか」と納得すると、自ら生活習慣を変えるチカラになります。
「長年の生活の積み重ねから発生する生活習慣病は、国民の死因の6割を占めています。」「なるほど！そうなのか」と納得すると、自ら生活習慣を変えるチカラになります。」「長年の生活の積み重ねから発生する生活習慣病は、国民の死因の6割を占めています。」「なるほど！そうなのか」と納得すると、自ら生活習慣を変えるチカラになります。」

地域の皆さんと町のパイプ役 鳩山町保健推進協力委員

「巡回健康教室」を主催している鳩山町保健推進協力委員は、地域の皆さんの健康づくりをサポートすることを目的に、平成6年度に設置されました。任期は2年間で、現在、行政地区から推薦された委員17人と公募委員4人の計21人で活動しています。

委員の皆さんは上記の巡回健康教室のほか、ウォーキングや体操、料理教室の企画・運営などを行っています。

ぜひ、お住いの地区の教室にご参加ください。詳細は回覧やポスターなどで順次お知らせします。
▼日時・場所 上表のとおり
▼持ち物 飲み物、筆記用具のほか、動きやすい服装でお越しください。(亀井分館・石坂分館・亀井農村センターは、運動しやすい履きも持ちください。)
▼参加費 無料(申込不要)
▼問合せ 町保健センター 健康増進担当 ☎296-2530



「はつらつ教室」(前期) 参加者募集

シニア世代をいきいきと過ごすための「はつらつ元気な体づくり」をテーマとして、「運動」と「食生活」のポイントを学びます。
多くの方のご参加をお待ちしています。
▼対象 町内在住の65歳以上の方
▼日時・内容 左表のとおり
▼場所 町保健センター 集団検診室
▼定員 30人(定員を超えた場合は抽選。選外者のみ連絡)
▼参加費 無料
▼持ち物 運動しやすい服装、上履き(スリッパは不可)、飲み物、筆記用具
▼申込・問合せ 10月12日(水)までに町包括支援センター ☎296-17700へ。(電子申請も可)

期日	内容
【1日目】 10月18日(火)	運動編パート1 シニア世代の元気生活には欠かせない「メタボ&ロコモ予防」を中心とした講義及び運動講座です。 講師：菅野 隆先生(健康運動指導士)
【2日目】 10月21日(金)	食生活編 生活習慣病や老化・認知症予防のための「食」の講座です。(調理実習はありません) 講師：小田島京子先生(管理栄養士)
【3日目】 10月25日(火)	運動編パート2 1日目に引き続いて、実技中心の楽しく学べる講座です。 講師：1日目に同じ

※時間はいずれも午前10時～11時45分(受付は9時30分から)
※原則3日間のコースですが、1～2日のみの参加も可能です。

参加者募集

平成28年度第3回 認知症予防講演会 「介護する人、される人の ストレスマネジメント」 ～エゴグラム(心理テスト)で 自分の個性を知ろう～

ストレスの感じ方は一人ひとり違います。自身のストレスの感じ方の傾向を知っておくことで、介護する側・される側になったときに、そのストレスを解消するヒントを分かりやすく学びます。(心理テストは、個人ワークです。)

- ▶日時 9月24日(土) 午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から)
- ▶場所 町ふれあいセンター 3階
- ▶講師 埼玉医科大学 精神神経科・心療内科 臨床心理室 臨床心理士 萩原裕子先生
- ▶定員 100人(定員を超えた場合は抽選。選外者のみ連絡)
- ▶申込・問合せ 9月20日(火)までに、町包括支援センターへ ☎296-7700、FAX298-0077 ※町ホームページからの電子申請も可能です。



健康レポート

ポジティブシンキングで若返り 認知症予防講演会

7月23日、町ふれあいセンターで「第1回認知症予防講演会～脳とこころのサイエンス PART 2 コミュニケーションと脳の健康」(町地域包括支援センター・町保健センター共催)が行われました。

講師の日本医療科学大学 鈴木研太氏は、脳を若返らせる性ホルモンや、人との関わりや社会的活動などが認知症予防に効果があることなどを説明しました。また、認知症予防に効果的な、ネガティブなことを考えない「マインドフルネス」という習慣も紹介されました。

耳より情報

市民公開講座

日時: 9月17日(土) 午後2時～4時(受付:午後1時30分) **場所:** 坂戸市文化施設「オルモ」 **内容:** 「いつまでも健康で快適に過ごすための健康講座—脳卒中の予防・認知症の予防と介護について看護のスペシャリストがあなたの健康をサポートします—」 **講師:** 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 芹澤久美子氏、認知症看護認定看護師 大石留美子氏 **費用:** 無料 **定員:** 約100人(予約不要) **問合せ:** 公益社団法人埼玉県看護協会第2支部(東松山医師会病院内) 榎本 ☎ 0493-22-2822

市民公開講座『歯・口の健康と健康長寿』

～いつまでも元気で美味しく食べるために～

日時: 9月25日(日) 午後2時～4時15分 **場所:** フレサよしみ 1階大ホール **内容:** 「あなたの健康は歯と口から」(講師: 明海大学長・歯学部社会健康科学講座教授 安井利一氏)、「合併症予防のための糖尿病管理」(講師: 一般社団法人日本糖尿病学会専門医 柏原秀行氏)、「地域における医師歯科連携の意義」(講師: 埼玉県東松山保健所長 遠藤浩正氏) **入場料:** 無料 **定員:** 300人 **主催・問合せ:** 比企郡市歯科医師会 事務局 ☎ 0493-24-6866

女子栄養大学公開講座『からだに栄養を!』
『食・健康・文化の学び』

日時: 10月8日(土)・15日(土)・22日(土) 各日午後異なるテーマで開催(時間の詳細は下記まで) **場所:** 女子栄養大学坂戸校舎 **内容:** 「日本最大の病気を“フレイル”を予防しよう」・「メディアからの食情報を主体的に読み解こう」(10月8日)、「近代オリンピックの理念—オリンピズムとは何か—」・「ユネスコの音楽政策の歴史とフランスの音楽の民主化」(10月15日)、「食品添加物の現状と安全性」・「減塩と健康—無理のない減塩を目指して—」(10月22日) **定員:** 各回350人(申込順) **申込方法:** 9月1日(木)～15日(木)の間に官製はがき(〒350-0288 坂戸市千代田3-9-21)またはメール(uadm@eiyo.ac.jp)にて **問合せ:** 同大公開講座事務局(教育支援課) ☎ 284-3291

がん検診を受診しましょう

6月初旬に「がん検診無料クーポン券」を郵送しました。無料クーポン券の有効期限は平成29年3月31日までですが、終了期限が近づきますと、医療機関での混雑が予測されますので、早めのご予約をお願いします。子宮がん・乳がん個別検診の診断票は保健センターまたは東出張所においてあります。なお、クーポン券を紛失された方は、再発行できますので、保健センター (☎ 296-2530)までご連絡ください。

～はとやま毎日1万歩運動～

今月の歩 とニュース



健康長寿優秀市町村の表彰状を受け取る小峰町長(7月22日、町長公室にて)

「はとやま毎日1万歩運動」が、「平成28年度健康長寿優秀市町村表彰」で優良賞を受賞しました。

町では、大東文化大学の協力のもと、筋トレ実践講座や食生活調査票による個別支援などを行っている点や、参加者の脚伸展筋力及びHDLコレステロール(善玉コレステロール)の増加など、身体的効果や国保医療費の抑制効果が高まった点などが評価されました。

最新データでは、健康寿命が男女ともに県内1位という結果が発表されています。これも皆さんのおかげです。今後も、健康長寿のまちを皆さんと目指していきます。

問合せ 町保健センター ☎ 296-2530



新しい国民健康保険被保険者証を郵送します

ご確認ください

お持ちの国民健康保険被保険者証は、9月30日で有効期限が満了になります。9月中旬に、新しい被保険者証(ピンク色)を、簡易書留郵便で郵送します。なお、有効期限が切れた被保険者証(灰色)は、各自ではさみを入れるなどして処分してください。

後期高齢者医療制度に移行される方(年度途中で75歳に達する方)へ

75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に移行します。国民健康保険被保険者証の有効期限は、誕生日の前日までとなります。「後期高齢者医療被保険者証」は、有効期限までに高齢者支援課から送付されます。

問合せ: 役場町民課 保険年金担当 ☎ 296-5891

10月1日から「B型肝炎ワクチン」の定期接種が始まります

これまで任意接種だった「B型肝炎ワクチン」が予防接種法に基づく定期接種となります。対象年齢に該当するお子さんの保護者の方には個別通知を送付しますので、詳細は通知をご覧ください。

- ▶**対象** 平成28年4月1日以降に生まれた0歳児(1歳未満の乳児)
- ▶**接種回数・間隔** 3回。27日以上の間隔において2回、さらに1回目の接種から139日以上経過した後に1回接種。
- ▶**接種費用** 無料(計3回の接種を終えるまでには、おおよそ半年程度かかります。お早めに主治医とご相談ください。)

あなたの一票が入選作品を決める!
「はとっ子給食レシピコンテスト2016」公開試食審査(第2次審査)を行います

「はとっ子給食レシピコンテスト」とは、町の子どもの「食」や「地場産食材」への興味・関心の向上、「地産地消」への取り組みの促進等を目的とした町の食育事業です。町の皆さんから「給食でこんな料理が食べてみたい!」と思うおかず一品料理のレシピを募集し、審査により優秀作品を決定します。優秀作品の中から数点が、実際に学校給食の献立メニューに採用されます。

「はとっ子給食レシピコンテスト2016」の第2次審査では、今年も皆さんが審査員として参加できる「公開試食審査」を実施します。会場では、第1次審査を通過した作品を実際に試食できます。

- ▶**日時** 10月15日(土) 午前11時から(一口サイズの料理を70人分用意。なくなり次第終了)
- ▶**場所** 町保健センター (申込不要。費用無料)
- ▶**問合せ** 町保健センター ☎ 296-2530

同時開催! 「K-1祭り」にもご参加を

「K-1祭り」の詳細は、広報9月号と同時配布のチラシをご覧ください

当日は毎年行われている「K-1(健康が1番)祭り」と同時開催です。試食審査だけではなく、ご自身の健康度も知ることができるチャンスです。ぜひご参加ください。

B型肝炎ってどんな病気?



B型肝炎は、B型肝炎ウイルス(HBV)の感染により起こる肝臓の病気です。感染は、一過性の感染で終わる場合とそのまま感染している状態が続く場合(この状態をキャリアといいますが)があります。

ワクチンを接種することで、体内にB型肝炎ウイルスへの抵抗力(免疫)ができ、一過性の肝炎を予防できるだけでなく、キャリアになることを予防でき、周りの人への感染も防ぐことができます。(体質や体調によって免疫ができないことがあります。)

- ▶**持ち物** ①B型肝炎予防接種予診票(対象の方には9月中旬以降に発送) ②母子健康手帳
- ▶**問合せ** 町保健センター ☎ 296-2530

町立図書館・町保健センター共催
こころの元気に役立つ本の貸出しを行います



毎年9月10日～16日は、WHOが定めた世界自殺予防デー(9月10日)に伴う自殺予防週間です。

自殺予防週間は、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、一人ひとりが自殺や精神疾患についての正しい知識を持ち、身近な問題として受け止めること、自殺の危険を示すサインを知り、その対応方法等を身につけること、命の大切さを改めて考える週間です。

町立図書館と町保健センターでは、昨年に引き続き、図書館所蔵の関連書籍などの特設コーナーを設置し、貸し出しを行います。ぜひこの機会に、本を読むことを通して、生きることや命について考える時間を持ち、自身のこころを元気にする一冊を見つけてください。

- ▶**期間** 9月1日(木)～29日(木)
- ▶**場所** 町立図書館内特設コーナー
- ▶**問合せ** 町立図書館 ☎ 296-5660 または町保健センター ☎ 296-2530

まずはご相談を「こころの健康相談」

対象: 町内在住の方(予約制) **日時:** 9月14日(水) 午後1時30分から **場所:** 役場304会議室 **申込・問合せ:** 町保健センター ☎ 296-2530