健康生活

私達の健康は私達の手で

鳩山町食生活改善推進員とは

食生活改善推進員は、「食」を通した健康づくり活動に取り組むボランティア団体です。地域における食育推進の担い手として、正しい食生活の知識が高まるよう、さまざまな自主活動に取り組んでいます。最近では、男性の正会員も増え、男女合わせて36人（平成28年4月現在）で、にぎやかに活動しています。

食生活改善推進員養成講座で生活習慣病予防や栄養の基礎知識を学ぼう

養成講座では、生活習慣病予防や栄養の基礎知識を身につけ、調理実習などを通して食の大切さを学びます。養成講座を修了すると、「食生活改善推進員」として活躍することができます。

鳩山町では、「養成講座のポイント制度」を導入しており、講座を受講するとポイントが付与され、ポイントが一定（10単位20時間）に達すると、鳩山町食生活改善推進員協議会への入会資格を得ることができます。なお、ポイントは翌年度に繰り越せますので、受講できなかった講座があっても、翌年度に講座を受講することで、入会資格を得ることができます。

講座の内容は次のとおりです。

平成28年度 食生活改善推進員養成講座 日程表

日　時	内　容
①9月21日（水） 午前10時～正午	・開講式 ・推進員の活動（全般） ・食事バランスガイドの活用
②10月19日（水） 午前10時～正午	・国民の健康状況と生活習慣病予防 ・推進員の活動（町） part1 ・食育とは
③11月16日（水） 午前10時～午後1時	・推進員の活動（町） part2 ・栄養講座と調理実習
④12月14日（水） 午前10時～正午	・食品衛生 ・食と環境
⑤1月25日（水） 午前10時～午後1時	・健康教室（生活習慣病予防） ・栄養講座と調理実習
⑥2月22日（水） 午前10時～午後1時	・健康教室（生活習慣病予防またはこころの健康等） ・栄養講座と調理実習 ・修了式

▼日時・内容　左表のとおり
▼応募資格　町内在住者
▼定員　10人（申込順）
▼会場　町保健センター
▼費用　無料（ただし、調理実習時のみ300円）
▼持ち物　上履き・筆記用具・エプロン・三角巾など
▼申込　8月12日（金）から町保健センターへ電話でお申し込みください。
▼問合せ　町保健センター　健康増進担当☎296－2530

健康レポート

健診は受けた後が大切！ 健診結果説明会

6月～8月に、町保健センターで、集団特定健診を受けた方を対象に「健診結果説明会」を開催しています。説明会では、健診結果から自分の身体の特徴と生活習慣の関係を理解し、今後どのように生活習慣の改善などをおこなっていけばよいのかをアドバイスしています。また、今年度は「ゆがみーる」という機械を使って骨格・骨盤のゆがみを測定し、姿勢改善のための運動指導などを行っています。集団特定健診を受診した方は、ぜひご参加ください。

年に1回は健診を　1/365

ご存知ですか 特定健診の「お得」

受けて納得、受けなきゃ損の特定健診

あなたが病院に行くのはどんなときですか？「痛い」、「苦しい」といった自覚症状が出たときが多いのではないでしょうか。

心筋梗塞、狭心症、脳卒中など、全身の血管が痛むことによっておこる病気は、ほとんどの場合、「血管を痛める原因」を持ったまま長年過ごすことで、年々進行して発症します。倒れる直前まで自覚症状がほとんどないのが特徴です。

「具合が悪くなったら病院へ行くからいい」では、手遅れということも少なくありません。健診により、「血管を痛める原因」を持っているかどうかを早期に気づくことができます。

多くの皆さんが、健診で現在の健康状態を知ることができました。皆さんも、ご自身の健康状態を知っていただくために、まずは健診を受けましょう。

受診率にも注目を

国から示されている特定健診受診率目標は、平成29年度に60％です。平成26年度の鳩山町の特定健診受診率は35・9％で、市町村平均37・2％よりも1・3ポイント下回っています。ちなみに、県内受診率1位の市町村は54・4％で、着実に国の示す目標に近づいています。

受診率を上げることは、病気の早期発見になり、結果的に医療費削減につながります。

「同じような検査を医療機関で受けている」という理由で特定健診を受けない方は、医療費削減のためにも、大切な人と一緒に特定健診にお越しください。

特定保健指導も「得」

特定健診の検査値から、生活のどこに偏りがあり、今の生活を続けると今後どのようになるのかを予想できます。そこから、現在の生活習慣の改善ポイントを探ることができます。

町の特定保健指導では、血管や体がどのような状態なのかをイメージできるよう結果の見方を説明します。また、生活習慣の改善が必要な方には、本人がどのような方法が良いか選択できるよう支援します。

さらに、今年度は、初回と終了時に体組成を測定し、体の中がどのように変化したかを確認できます。

特定健診は12月26日（月）まで受診できます。特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要と判定された方には、保健センターから特定保健指導の通知をお送りします。通知が届きましたら、ぜひご参加ください。

▼問合せ　町保健センター　健康増進担当☎296－2530

自身の健康度を総合的にチェック
鳩山シニア健診 一般募集開始

「鳩山シニア健診」を9月に実施します。この健診は、鳩山町と高齢者医療研究の専門機関である東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究事業の一環として実施しており、今年で4回目の開催となります。

シニア世代になっても、毎日元気で健やかに暮らすには、「老化予防」が重要な鍵となります。シニア健診では、老化予防に関係する検査項目を多く取り入れています。健診後は健康度を総合的に評価した個人結果をお返しし、皆さんの今後の生活にお役立ていただきます。

参加ご希望の方は8月15日(月)から8月19日(金)の間に、町保健センターへ電話または窓口にてお申し込みください。お申し込みの際には、氏名・住所・電話番号・年齢・希望健診時間帯(午前か午後)をお申し出ください。

※「鳩山シニア健診モニター」の皆さんには、別途ご案内を送付しますので、今回のお申し込みは不要です。

鳩山シニア健診 一般募集要項

対象者
町内在住で健診当日65歳以上の方

日時・会場
9月13日(火)と14日(水)・町ふれあいセンター、9月15日(木)と16日(金)・町保健センター　※14日と16日は午前中のみ

内容
医学問診、血液検査、体組成評価、体力測定、口腔機能検査、認知機能検査、動脈硬化度測定

所要時間　一人当たり1時間30分～2時間程度

費用　無料

定員　30人(申込順)

申込・問合せ　町保健センター
TEL296－2530　FAX296－2832

鳩山町保健推進協力委員会 Prezents
料理教室 & 体操教室

「食欲の秋！秋の味覚をたっぷり味わう ヘルシー料理」

おいしいものがたくさん！食欲旺盛になる秋。お腹いっぱい食べてもカロリーが気にならない、秋の味覚をたっぷり使ったおいしくヘルシーな料理をご紹介します。

▶**日時**　9月8日(木)
午前10時～午後1時頃
▶**場所**　町保健センター2階
▶**内容**　ミニ講話、調理実習
▶**講師**　女子栄養大学　生涯学習講師
宮崎美紀(管理栄養士)
▶**定員**　30人(定員を超えた場合は抽選)
▶**参加費**　300円(当日集金)
▶**持ち物**　エプロン、三角巾(てぬぐい・スカーフでも可)、手拭きタオル、室内用上履き、筆記用具
▶**申込・問合せ**　8月19日(金)までに町保健センターへ☎296－2530

「体幹をきたえる体操～10分で効果抜群！！」

体幹は体の軸となる部分です。体幹の筋肉が衰えることで起きる身体の不調。その予防・改善に効果的な体操を、生活の中に取り入れましょう。

▶**日時**　9月23日(金)午前10時～11時30分(受付は9時30分から)
▶**場所**　町中央公民館
▶**内容**　講話と実践(体幹の筋トレ等)
▶**講師**　公益財団法人埼玉県健康づくり事業団 浅見真一氏(健康運動指導士)
▶**定員**　50人(定員を超えた場合は抽選)
▶**参加費**　無料
▶**持ち物**　室内運動靴、飲み物、タオルのほか、動きやすい服装でお越しください
▶**申込・問合せ**　9月9日(金)までに町保健センターへ☎296－2530

国保便り

埼玉県 国保マスコット
健康まもるくん

国民健康保険税の軽減措置を受けるには、世帯全員の住民税申告が必要です

国民健康保険税の軽減を受ける場合は、16歳以上の世帯全員の住民税申告が必要です。平成28年度(平成27年中所得)の申告をされていない方は、平成27年中の所得が分かるものと印鑑をお持ちになり、役場税務課で申告をしてください。

なお、国民健康保険加入世帯(16歳以上の方)で住民税未申告の方がいらっしゃると、所得の確認ができず、高額療養費などの給付の際に上位所得者とみなされます。正しい算定のためにも所得申告をお願いします。

【特定同一世帯の方へ】

世帯内の被保険者が後期高齢者医療制度に移行することにより、単身世帯(国民健康保険被保険者が1人の世帯)となる場合、5年間は平等割額(20,000円)が10,000円になります。

※5年経過後、引き続き3年間は15,000円になります。

問合せ：役場税務課 賦課担当☎296－5892

健康「相談室」
8月中旬～9月中旬

●ニュータウンふくしプラザ保健師相談会

皆さんの健康に関する不安や悩みに対し、保健師が相談に応じます。

日時　9月12日(月)午前10時～11時30分
場所　ニュータウンふくしプラザ
問合せ　健康福祉課☎296－1241

●こころの健康相談

皆さんの不安や悩みに対し、臨床心理士や保健師、精神保健福祉士が相談に応じます。

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
問合せ　町保健センター☎296－2530

～はとやま毎日1万歩運動～
今月の歩(ほ)っとニュース

水分補給の知識は、夏期のウォーキングには必須です。

平成28年度「はとやま毎日1万歩運動」の講座が7月に開催されました。

7月1日には、町中央公民館で大塚製薬株式会社との企業コラボによる「上手な水分補給と運動直後の栄養補給講座」が行われました。参加者は、体のメカニズムからみた運動後の栄養補給のゴールデンタイムや、熱中症予防・運動時の効率のよい水分補給法などについて学びました。

講座後、町職員が「健康長寿サポーター養成講習」について説明し、受講者61人の方へ健康長寿サポーターの講習修了認定証入りの「健康長寿サポーター応援ブック」が交付されました。

正しい歩き方は、運動効果を上げ、体も痛めにくくします。

また、7月3日には、スポーツウォーキングの会の上原強先生を招いて、「効果的なウォーキング・筋トレ講座」が町民体育館で行われました。

講座では、ウォーキング時の姿勢や足の蹴り方、着地の仕方、体の動かし方などのほか、ノルディックウォーキングの紹介も実践を交えて分かりやすく説明していただきました。

いずれの講座も、今後のウォーキングをする上で、すぐに取り入れられる内容でした。

問合せ　町保健センター☎296－2530