

健康的な生活を春からスタート! 鮎緑は健康づくりを応援します!

❖ 春は新しい生活と健康づくりを始めるスタートの季節です

寒い冬が過ぎ、少しずつ暖かな春がやってきました。春は、冬と比べて身も心も軽くなり、何か新しいことを始めるには最適な季節です。それと同時に、春は進学や異動など生活に変化の多い季節でもあります。

生活の変化は、体や心にとって負担となり、さまざまな症状を引き起こすこともあります。体調を整えながら、新しいスタートを迎えましょう。

❖ 4月7日は、世界中で健康について考える「世界保健デー」

WHO（世界保健機関）が制定した

国際デーの1つが、4月7日の「世界保健デー」です。

WHOは、「すべての人々が最高水準の健康を達成すること」を目的に設立された国際連盟の専門機関です。この機関が誕生した日が1948（昭和23）年4月7日で、この日は世界各地でさまざまなイベントが行われ、世界中の人々が健康づくりに関する取り組みを行います。

皆さんも、4月7日（木）を健康づくりのスタート・デーにしてみたいかがでしょうか？

❖ 生活習慣の基本を振り返って春から始める健康的な生活

体も心も環境も、健康づくりを始める最も適切なこの季節に自分の生活を

振り返り、生活習慣を整えましょう。健康づくりに心掛けた生活の基本の主な柱は、次の8つです。

● 健康生活の基本 ●

- 1 生活のリズムを整えて、1日7〜8時間の睡眠時間を取る。
- 2 心身の過労を避ける。
- 3 禁煙に取り組み。
- 4 飲酒は適度に楽しむ。
- 5 適度な運動を継続する。
- 6 塩分、脂肪の取り過ぎに注意し、バランスのよい食事を心掛ける。
- 7 間食は控えて、朝食をきちんと取る。
- 8 食事の後は、きちんと歯磨きをする。

❖ 町総合保健福祉センター「鮎緑（あゆみ）をご存知ですか？

町総合保健福祉センター「鮎緑（あゆみ）」では、母子健康手帳の交付や乳幼児の予防接種・健康診査、小中学生の料理教室、特定健診、後期高齢者健診、がん検診などを実施して

ます。同センターでは、保健師、看護師、社会福祉士、精神保健福祉士などのスタッフが働いており、住民の皆さんの健康の保持や増進のために活動しています。

また、町地域包括支援センターも併設して、高齢者の皆さんの健康づくりや介護予防にも取り組んでいます。

健康や子育て、健診、介護などに関することは、お気軽にセンターにご相談ください。

❖ 平成23年度「甲佐町健診」は内容がさらに充実しました

町では現在、全世帯を対象として、「平成23年度甲佐町健診のお知らせ（保存版）」と「平成23年度健診希望調査票」などを配布しています。

平成23年度は、節目健診（国民健康保険）の対象者に35歳の人を追加し、特定健診や後期高齢者健診では、心電図や貧血検査を全対象者が受診できるようにしました。また、がん検診では前立腺がん検診を追加するなど内容の見直しを行い、町民の皆さんに、より充実した健診を受診していただけるように準備しています。

健康づくりは、まず自分の健康状態を知ることから始まります。

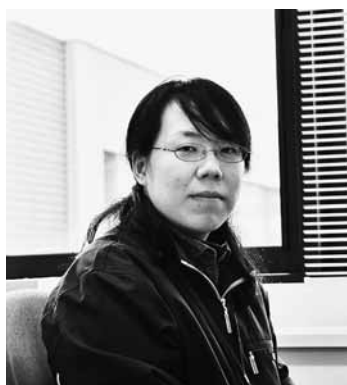
健診のお知らせをよく読んで「健診希望調査票」を記入していただき、期限までに必ずご提出ください。

※健診希望調査票は全世帯に提出いただきますので、ご協力よろしくお願います。

話のあゆみだより

健康

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
 藤本 佑子 保健師

テーマは、「健康的な生活の基本」と「平成23年度の町の健診」について。新しい生活がスタートする季節に合わせて始める健康づくりの基本を解説し、あなたの体と健康の状態を診察する「甲佐町健診」についてお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



奥村 鈴蘭 ちゃん(3歳)

奥村 帝臥 くん(1歳)

父・武さん 母・真代さん
(下横田区)

いっぱい、一緒に遊ぼうね♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

4月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

2日(土) 入園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

1日(金) 入園式

20日(水) 誕生会

23日(土) お見知り遠足

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

6日(水) 開所式

8日(金) 戸外遊び

11日(月) 手型遊び

13日(水) お散歩

15日(金) 風船遊び

18日(月) 小麦粉粘土遊び

20日(水) お誕生会

23日(土) お見知り遠足

25日(月) こいのぼり作り

27日(水) こいのぼり作り

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

4・5月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

4月21日(木) 午前9時

5月19日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

4月22日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

5月10日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

5月10日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

4月5日(火) 午後1時30分

4月26日(火) 午後1時30分

5月26日(木) 午後1時30分

+ BCG予防接種

5月20日(金) 午後1時30分

+ 日本脳炎予防接種

5月11日(水) 午後1時30分

5月12日(木) 午後1時30分

5月13日(金) 午後1時30分

5月23日(月) 午後1時30分

5月24日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

4月20日(水) 午前10時

5月18日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。