

## 9月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 土	滝の間心の健康づくり懇話会(1回目)	滝の間コミュニティセンター	午前10:00～正午	滝の間自治会の方はどなたでもご参加ください。
	八森第2心の健康づくり懇話会(1回目)	八森多目的集会所	午後1:30～午後3:30	八森第2自治会の方はどなたでもご参加ください。
17 日	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まってお茶を飲みながらおしゃべりします。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
19 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:ふれあいあそび
	大沢介護予防教室	大沢公民館	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	あった会	ファガス(シーガル)	午後2:00～午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
20 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:齊藤一義相談員
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに来たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。担当保健師 伊勢
22 金	若菜会空きビン収集日	八森地区・峰浜地区	収集時間:午前8:00～	※詳しくは17ページをご覧ください。
24 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
25 月	行政相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
	浜田健康教室	浜田地区コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	健康講話・健康相談ほか。浜田自治会の方はどなたでも参加ください。
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
26 火	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当:中山朱子委員
	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:季節の製作「十五夜」
27 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:中山朱子相談員
	3歳児健康診査	八森保健センター	受付:午後0:30～午後1:00	対象:平成25年12月～平成26年3月生
28 木	ポプリの会	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象:子ども園入園前の子どもと保護者 内容:自由あそび
	1歳児健康相談	八森保健センター	受付:午前9:30～午前10:00	対象:平成28年8月～平成28年9月生
	立石健康教室	立石コミュニティセンター	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。立石自治会の方はどなたでも参加ください。
29 金	八森第1・磯村介護予防教室	八森第1コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
	高野々健康教室	高野々公民館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。高野々自治会の方はどなたでも参加ください。

## 健康はっほう21ひろば

### 食事と運動で生活習慣病予防

八峰町ではがんや心臓病、脳血管疾患といった生活習慣病の発症が多くみられます。これらの生活習慣病は日々の生活習慣の積み重ねで発症します。しかし、生活の中に適切な食事や運動を取り入れることで予防・改善できます。

生活習慣病を予防するための食事や運動には、以下のようなものがあります。

#### 【食事について】

##### ①塩分は控えめに

塩分の摂取量は1日当たり男性で8g未満、女性で7g未満が目標とされています。

##### ②野菜をたっぷりとする

野菜にはカリウム、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が含まれており、血圧やコレステロールの値を下げる働きがあります。1日350g以上摂るのが目標とされています。



##### ③油っぽい食事は避ける

油っぽい食品のとり過ぎは、コレステロールを上げて動脈硬化の原因になります。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど調理法を工夫してみましょう。

##### ④主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油は肉の油とは違い、コレステロールの値を低くする働きがあります。

#### 【運動について】

町では今年度「健康運動学習会」を実施します。

本学習会では自分に合った自宅でできる運動を生活に取り入れることができるように運動プランを作成します。具体的にはストレッチや筋力トレーニングなどの運動を行っていきます。

また、毎回体組成測定を行いますので、自分の体の変化や運動の効果を実感できます。

この後、3回予定していますので積極的にご参加ください。参加申し込みは下記までお願いします。

※体組成測定とは、測定計に乗りグリッブを握るだけで、体重の他、筋肉量・脂肪量などを簡単に測定できます(右図は結果用紙の一部です)。

全身チェック		測定結果	標準
身長	cm		
体重	kg		kg
体脂肪率	%		%
脂肪量	kg		kg
除脂肪量	kg		kg
筋肉量	kg		
体水分量	kg		
BMI			
推定骨量	kg		

内臓脂肪レベル  標準  やや過剰  過剰

基礎代謝量 kcal  燃えにくい  標準  燃えやすい

実施日	平成29年10月18日、11月15日、12月4日
時間	午後1時30分～3時00分
対象	特定健康診査を受けた74歳以下の方
会場	ファガス イベントホール

■問合せ・申込み先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608