

## ■8月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
19 月	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。
20 火	八森第1泰山会古紙回収	八森第1自治会		午前9時までに自宅前に出してください。
	めんちょこひろば	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、妊婦さん 内容：水遊び 持ち物：水遊び用紙おむつ、バスタオル2枚、ビニール袋
	交流サロン「らべんだー」	堀川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会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。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	ほっと健康相談日	堀川健康センター	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。
	横内介護予防教室	横内公民館	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。
	役場窓口(一部)延長日	八峰町役場総務課 町民サービス係	午後5:15～午後7:00	毎月第1および第3火曜日に戸籍・住民票等の発行など、役場窓口の一部を時間を延長して実施します。
21 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：奈良マリ子相談員
23 金	八峰町戦没者追悼式	八峰町文化ホール(ファガス)	午前11:00～	町民の皆様のご参列をお願いいたします。詳細は広報はっほう7月号の21ページをご覧ください。
25 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 お茶やお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	榑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する」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
26 月	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。
	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～午前11:30	担当：辻正英委員
27 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	八森保健センター(現地集合)	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、妊婦さん 内容：八森保健センターにお出かけして遊びます。
	榑健康教室	榑自治会館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。榑自治会の方はどなたでもご参加ください。
	小入川健康教室	小入川集会所	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。小入川自治会の方はどなたでもご参加ください。
	畑谷介護予防教室	畑谷公民館	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。
	あった会	ファガス「シーガル」	午後2:30～	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。
28 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：齊藤一義相談員
	乳児健康診査	八森保健センター	受付：午後0:30～午後1:00	対象者：平成31年4月～令和元年5月生まれ 平成31年1月～平成31年2月生まれ 平成30年10月～平成30年11月生まれ
29 木	八森第1健康教室	八森第1地区コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。八森第1自治会の方はどなたでもご参加ください。
	大沢介護予防教室	大沢公民館	午後2:00～午後3:30	座ってできる体操や脳が活性化するようなゲーム、教室後半はいきいき交流カフェを開催します。

## 健康診査の結果を確認しましょう!!

～せっかく健診を受けても、結果をそのままにしてはもったいない～

### 【特定健康診査・がん検診を受けた方へ】

6月に行った集団健康診査の結果通知書はお手元に届きましたか？まずは開封し、内容を確認しましょう。

今回の結果と前回の値を比較すると、あなたの体の変化がよくわかります。BMI、血圧、血糖、LDLコレステロールや中性脂肪が高いと、将来、脳や心臓の病気になる危険性が高まります。ご自身の検査値と基準値を比較して、体の状態をしっかりと把握し、必要な場合には生活習慣改善や治療により、基準値を目指してコントロールしましょう。

### 【精密検査の対象となった方へ】

特定健康診査・がん検診で精密検査の対象となった方には、医療機関宛ての精検依頼書を同封しておりますので、必ず受診しましょう!! 受診時は結果通知書・保険証をご持参ください。また「精密検査 返信票(ハガキ)」は精密検査受診後にご自身で記入の上、投函くださるようお願いいたします。

結果等でご不明なことがございましたら保健師にお問合せください。

### 特定保健指導の対象となった方へ

生活習慣病は進行するまで症状になかなか気がつきません。発症してからの対処だと治りにくく、病気が重症化しやすくなります。健康診査でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の可能性があると判断された方に対して、生活習慣を見直すための特定保健指導を保健師が行っています。

#### 特定保健指導の判断基準



<b>腹囲</b> 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	<b>BMI</b> 25以上
<b>血圧</b> 最高血圧(収縮時) 130mmHg以上 または 最低血圧(拡張期) 85mmHg以上	<b>中性脂肪</b> 150 mg/dL以上 または HDLコレステロール 40 mg/dL未満
	<b>空腹時血糖値</b> 100 mg/dL以上 または HbA1C(NGSP値) 5.6%以上

喫煙歴あり ※①～③に該当する場合カウント対象

①に該当し、①～④の数が2個以上は積極的支援、1個は動機付け支援対象  
②に該当し、①～④の数が3個以上は積極的支援、1～2個は動機付け支援対象

<https://www.swg.or.jp/healthcarecenter/healthcheck/>

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎ 76-4608