

健康増進計画（第2次）を策定しました

☎保健センター ☎ 63-1133

「健康増進」、「食育推進」、「母子保健」の本市が抱える3つのテーマを一体的、総合的に推進するための新たな指針として、健康増進計画（第2次）を策定しました。

市民の皆さんが生涯にわたって健康で心豊かな生活を送るためには、日頃の生活習慣の改善や健康づくりを主体的に行えるよう、地域やボランティア団体などの関係者と協働するなど、行政が支援する環境づくりが重要であると考えています。

本計画では、市民の目指す暮らしを、従来の「疾病予防、健康管理」、「栄養、食生活」、「身体活動、運動習慣」の3つの柱に、新しく「みんなでつくる健康づくり」を加えた4つの柱ととらえ、社会全体での健康づくりに努めます。

健康で長生きして「幸せ」であることを実感できる「健康長寿社会」の実現を目指し、市民、関係者の皆さんと積極的に取り組んでいきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 【重点施策スローガン】**
重点施策① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
 「ま」い年受けよう 特定健診、がん検診！！
重点施策② 食生活の改善・食育
 「じ」世代へつなごう！！ 食の大切さ
重点施策③ 運動習慣推進
 「や」ればいきいき 健康貯筋！！
重点施策④ 母子保健の推進
 「つ」なげよう！！ みんなで子育て地域の輪
重点施策⑤ ソーシャルキャピタル^{※1}の向上
 「き」ずいていこう！！ みんなでつくる健康^{※2}であらお
 ※1 地域のつながりの強化
 ※2 「健康で幸せに」という意味の造語



荒尾市マスコットキャラクター「マジックビー」

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間です

☎保健センター ☎ 63-1133

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

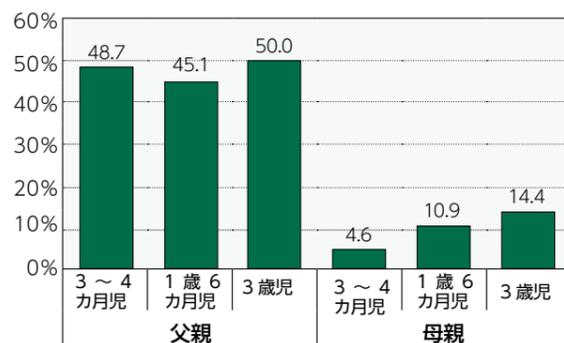
禁煙週間のテーマ

子育て中の両親の喫煙率を見ると、①父親は、子どもの年齢にかかわらず約半数が喫煙し、②母親は、子どもの年齢が高くなるほど増加傾向にある、ことがわかります。自分や大切な人のため、妊娠・出産・子育てを機に、家族ぐるみで禁煙をしませんか。健康面だけでなく、たばこ代などを節約できるという効果もあります。

●禁煙外来

荒尾市民病院	☎ 63-1115	西原クリニック	☎ 62-0622
荒尾クリニック	☎ 63-1166	新生翠病院	☎ 62-0525
四ツ山クリニック	☎ 62-0407	山田クリニック	☎ 62-7722

【荒尾市】育児期間中の両親の喫煙率（平成27年度）



出典：保健センター調べ

国民健康保険 若年者健診受診券の有効期限に誤りがありました

☎健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327

若年者健診（20～39歳の国民健康保険の被保険者が対象）の受診券の有効期限を誤って「平成28年12月31日」としていました。

正しくは、「平成29年12月31日」となります。記載の誤りにつきお詫びしますとともに、受診券については、印字されている有効期限に関係なく

平成29年12月31日(日)まで使用できますので、そのまま医療機関にご提出ください。今後とも健診を受診し、健康管理にお役立てください。

荒尾市健康づくり推進員になりませんか

☎荒尾市健康づくり推進員協議会事務局（保健センター内） ☎ 63-1133

高齢者の転倒による骨折予防や閉じこもり予防などのために「体力アップ体操」を実施しています。その中心となって活躍しているのが「荒尾市健康づくり推進員」です。

健康づくり推進員は公民館などで実施している体力アップ体操の指導員として活動したり、研修会や定例会などで推進員同士の交流を図ったりしています。健康に関心のある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験の人も大歓迎です。事前研修も行いますので、心配はいりません。あなたも推進員として活動してみませんか。

- 対象 ①②をどちらも満たす人
①市内に住むおおむね65歳以下の人で、健康や運動に関心のある人
②週に1～2回ほど活動できる人
- 申込締切 6月16日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話で申し込み



☎有明保健所 ☎ 72-2184

1歳未満の乳児にはちみつを与えないでください！

はちみつが原因と推定される乳児ボツリヌス症による死亡事例が、都内でありました。乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特有の病気で、口から摂取されたボツリヌス菌の芽胞が腸管内

で発芽・増殖し、作られる毒素により発症します。ただし、1歳以上の子どもがはちみつを摂取しても、発生することはありません。



県ホームページQRコード

栄養教室を受講し「食生活改善推進員」になりませんか

☎保健センター ☎ 63-1133

地域の中で、健康づくりのための食生活改善を進めていくボランティア「食生活改善推進員」の養成講座です。



「食」に関心がある、友達づくりがしたい、ボランティアがしてみたい人などぜひご参加ください。修了後は推進員として研修を受けながら地域で活動することができます。

- 学習期間 8～11月（全8回）
① 8/4(金) ② 8/24(木) ③ 9/6(水) ④ 9/25(月) ⑤ 10/6(金) ⑥ 10/23(月) ⑦ 11/13(月) ⑧ 11/28(火)
- 場所 エポック荒尾
- 内容 講話（栄養・運動の基礎から）と調理実習を中心とした教室です。
- 対象者 市内在住で、全日程参加できるおおむね65歳未満の人。
- 定員 先着30名 ※託児があります。
- 申込締切 7月14日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話で申し込み
- 受講料 無料

認知症カフェ「おれんちのカフェ」へお越しください

☎特別養護老人ホーム白寿園 ☎ 68-5322

認知症の人、その家族、地域に住む高齢者や子どもなど、誰でも安心して集える「おれんちのカフェ」を開設しています。お茶やコーヒーを飲みながら、楽しいおしゃべりやレクリエーションを楽しみませんか。



- 【おれんちのカフェ】
- 日時 毎週月曜と木曜 午前10時～午後1時
- 場所 白寿の家 荒尾市増永2687番地17（白寿園グループホーム駐車場向かい）
- 参加費 一人につき150円
- 【おれんちのカフェボランティア募集】
- 日時 毎週月曜と木曜 午前10時～午後1時
- ※数時間だけのボランティアも可能です。お気軽にご連絡ください。