

10月の健康づくり

保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

● 30日(木)

▽荒尾市役所
午前9時40分～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人



献血にご協力をお願いします!

けんけつちゃん

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

● 9日(木)

▽保健センター
午前10時～11時30分

● 14日(火)

▽保健センター
午前10時～10時45分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。



荒尾市健康づくり推進員を募集します

健 康づくり推進員は、高齢者の転倒による骨折や閉じこもり予防のための体力アップ体操教室で、体操のリーダーとして活動しています。研修会や定例会などで推進員同士の交流も行っています。健康に関心がある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験者も大歓迎です。事前研修も行うので、心配はいりません。一緒に推進員として活動してみませんか。

●対象 おおむね65歳以下の市内在住の人で、健康や運動に関心があり、週1～2回ほど活動できる人

●申込期限 10月15日(水)

●申込方法 保健センターへ電話で申し込み。

保健センターへ電話で申し込み。
保健センター内

保健センターへ電話で申し込み。
保健センター内

保健センター ☎ 63-1133

女性のための心の相談室「こ・こ・ろほっとルーム」

迷 ったり悩んだりして、誰かに話を聞いてほしいと思うことはありませんか。夫や家族、子育て、仕事や体のこと、職場や地域での人間関係など、どんなことでも構いません。女性相談員と一緒に考え、あなたの中にある「答え」を引き出すお手伝いをします。面接・電話相談ともに予約制です。まずはお気軽にお電話ください。

●日時 毎週火・水・木曜 午前10時～正午、午後1時～4時

●場所 働く女性の家(エポック・荒尾)

※託児あり(2歳～就学前/要予約)。相談料は無料。

働く女性の家(エポック・荒尾) ☎ 62-7770



シリーズ 認知症

転ばぬ先の杖



このコーナーでは専門家が認知症に役立つ情報をお届けします。

地域拠点型認知症疾患医療センター長 王丸道夫

認知症予防には「おいしく食べる」はとても効果的です。1日3回、365日、一生のうちにおよそ9万回訪れる食事の時間なので、できるだけおいしく、楽しく食事をしましょう。おいしいものを好きな相手と食べるといことは、大きな満足感となります。会話しながら食事をする事で脳を活性化させることにもつながります。



旬の食材を食べ、食材、味付け、調理法や昔の食事の思い出などについて語りましょう。人間は食べることを共にする相手に安心感を抱くといわれています。ぜひ、家庭で会話しながら、みんなでおいしい食事を楽しんでください。

地域包括センター ☎ 63-1177

いつまでも健康で過ごすために 年に1回、健康診査(健診)を受けましょう

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.55

健康寿命の延伸、つまり、長期間にわたり健康な生活を送るためには、生活習慣病を予防することが大切です。

日常生活に影響を及ぼす虚血性心疾患や脳血管疾患などの発症の危険がある高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病を予防・改善するために、生活習慣を見直し、行動することが大切です。

生活習慣病の一次予防・二次予防のために、年1回、健康診査(健診)を継続して受けましょう。



ことし6月の「複合健診結果説明会」での皆さんの声



保健師

継続して健診を受診する理由を教えてください。

自分の健康状態が不安なので、今までの生活を改善したほうがよいかどうかを知りたいからです。



健診受診者Aさん



保健師

健診を受診した感想を教えてください。

自分の体の状態を知ることができ、助かっています。運動や食生活など毎日の生活に生かしています。



健診受診者Bさん



保健師

継続して健診を受診するコツを教えてください。

自分の体に関心を持ち、気軽に受けることが大切だと思います。毎回、検査結果が楽しみです。



健診受診者Cさん

忙しくても、年に1回「健診」を受けましょう

12月まで「30～39歳の国保加入者の若年者健診」「40歳～74歳の国保加入者の特定健診」「75歳以上の後期高齢者健診」を医療機関で実施しています。12月はがん検診も同日に受けられる「複合健診」(14ページ参照)を行います。特定健診はご加入の健康保険で受診方法が異なるので、詳しくはご加入の健康保険へお問い合わせください。



保健センター ☎ 63-1133