



第2次広野町健康づくり計画から ~動いて変えよう!!みんなのからだ~

広野町民は運動をしている人が、全国平均より低い傾向にあります！
週2回以上運動している人は、平成30年度の目標は60%でしたが、結果は26.8%でした。特に40歳代の男性が運動をしている割合が少ない状況です。



<ワークショップの意見>

- 「ウォーキングをしている人が多い」「パークゴルフ等で積極的に運動している」「スポーツに取り組む子どもたちが多い」
 - 「運動する機会が少ない」「健康体操が長続きしない」「どこに行くにも車を使う」「輪から離れると運動できない」「肥満、メタボが多い」
- また、「運動する人が限られている」「運動する人とならない人が二極化」という声もありました。

自分の体力を知り、運動教室への参加やウォーキング等運動を始めてみましょう。ひろの健康ポイントの点数が獲得できるメニューもあります。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

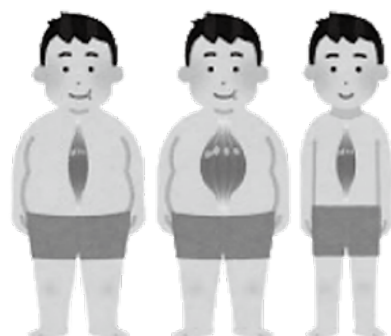
弁護士によるB型肝炎特別措置法相談会(無料)のお知らせ

- 日 時：令和元年9月14日(土)
午後1時30分から午後4時(受付 午後3時まで)
- 場 所：いわき市労働福祉会館 会議室2・和室
- 対 象：集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会
- 問合せ：☎025-223-1130
- その他：予約優先、当日会場での申込み可、個人情報厳守

9月は健康増進普及月間です

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関係しています。運動、食事、禁煙等の生活習慣改善の重要性について一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するために、9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」としています。健診結果を確認して、必要な生活習慣改善にとりくみましょう。

統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~」



~一口メモ~

メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ってなに？
→生活習慣が原因で、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいいます。
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧・高血糖・脂質異常が2つ以上あった場合該当します。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

健診結果説明会のお知らせ

健診を受けた後が大切です。健診結果をみながら生活習慣を見直してみましよう。

- 日 時：9月18日(水) 午後1時30分から午後3時まで
 - 場 所：保健センター
 - 内 容：医師の講話「生活習慣病を予防するには」
個別健康相談
血圧、血糖値測定
 - 持ち物：健診結果
- *地区集会所でも保健師等の個別健康相談を行います。詳細は健診結果通知に同封します。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

- 日 時：9月20日(金)、10月4日(金)
午前10時~正午
 - 場 所：保健センター
- 自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。
事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

子どもが遊べる場所を無料で開放しています! ~なかよしランド~

申し込み不要

- 開放日：月・水・金曜日(ただし祝祭日は除く)
- 時 間：午前9時から正午まで
- 場 所：保健センター(健康増進ホール)
- 対 象：就学前の乳幼児とその保護者
- 内 容：おもちゃや絵本はお貸しします。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就学前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場で、保育士等による育児相談なども行っています。

第2、第4木曜日の午前10時~午前11時30分です。みなさんの参加をお待ちしています。

開催日	会 場	内 容
9月12日(木)	広野こども園	運 動 あ そ び
9月26日(木)	広野町児童館	戸 外 あ そ び
10月10日(木)	広野こども園	戸 外 あ そ び
10月24日(木)	広野町児童館	レッツ!ハロウィーン

※帽子と動きやすい服装でご参加下さい。