

## 第2次広野町健康づくり計画から 食でつくろう!!健康生活~自分の体を知ろう~

課題 広野町は(特に30から40歳代の男性)は、肥満が多い

適正な体重とは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5から25未満

やせ	18.5未満	◎ふつう	18.5~25未満	肥満	25以上
----	--------	------	-----------	----	------

例) 花さん 体重55kg、身長1m60cm  $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$  ◎ふつう  
月さん 体重45kg、身長1m60cm  $45 \div 1.6 \div 1.6 = 17.6$  やせ  
山さん 体重85kg、身長1m60cm  $85 \div 1.6 \div 1.6 = 33.2$  肥満

身長1m60cmの方は、47.4~64kg程度が目安です。体重を測って、自分自身の適正体重を知ることが必要です。

<ワークショップの意見>

●「野菜を自分たちで作る、家庭菜園が盛ん」、「農家の方が頑張っている」

一方でこんな声も

●「お茶のみで食べ過ぎる」「早食いの人が多い」「塩分の摂り過ぎ、味付けが濃い、しょうゆのかけ過ぎ」「お菓子やジュースの摂り過ぎ」

腹八分目で、間食を制限するために食べるものを見えるところに置かないことも必要です。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
8月10日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
11日	日	馬場医院	9:00~15:00
12日	月	高野病院	9:00~15:00
17日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
18日	日	馬場医院	9:00~15:00
24日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
25日	日	高野病院	9:00~15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
8月31日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
9月1日	日	馬場医院	9:00~15:00
7日	土	高野病院 馬場医院	9:00~16:00 8:00~12:00
8日	日	高野病院	9:00~15:00

【医療機関連絡先】

・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎0240-27-2901  
・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎0240-27-2231

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月 火 水 木 金 土							備考
		○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>		
保健センター	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○:実施 -:未実施 予 <sub>1</sub> :前日(月曜日)までに予約が必要 予 <sub>2</sub> :第2・4土曜のみ実施。前々日(木曜日)までに予約が必要	
	午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	-		
	午後5時~午後6時30分	-	予 <sub>1</sub>	-	-	-	-		

※事業等の都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

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
8月8日(木)	広野こども園	プールあそび
8月22日(木)	広野こども園	水あそび
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

※8月は水着(水あそびパンツ・帽子)を用意してください。  
※9月は帽子と動きやすい服装をお願いします。

## 広野町総合検診(追加検診)のお知らせ

今年度最後の総合検診を以下のとおり実施します。7月に受診できなかった方はぜひ受診しましょう。

日程	令和元年9月1日(日)
受付時間	午前7時30分~午前10時(開館:午前7時)
場所	広野町保健センター
検診内容	・特定健康診査または健康診査(血液検査等) ・各種がん検診(胃、大腸、肺、前立腺)、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症
持ち物	保険者証、受診録、特定健診受診券等 (社会保険被扶養者の方は特定健診受診券の準備をお願いします。)

問 広野町役場 健康福祉課 ☎0240-27-2113  
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: 8月21日(水)、9月6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



## 運動教室のご案内

まだまだ暑い日が続きますが、もうすぐ運動しやすい季節になってきます。

運動は、減量、体力や筋力の維持向上という身体面だけでなく、気分転換やストレス解消等精神面にも良い影響を及ぼしてくれます。カラダを動かしてココロもスッキリしませんか?

○日程: すべて木曜日午後1時30分~午後3時

9月 5日 12日 19日 26日 / 10月 3日 10日 17日

○場所: 広野町保健センター

○内容: 体力測定、ストレッチ運動、有酸素運動等

○講師: Jヴィレッジのインストラクター

○持ち物: 室内シューズ、タオル、飲み物、運動しやすい服装

※通院治療している場合は医師の許可がある方

問 申 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