

# 保健だより

令和8年6月号 No.615

6月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
2 火	乳房超音波検診	2	老人福祉センター	9:00~11:15 13:00~14:00	申込者
	マンモグラフィ検診	2	老人福祉センター	9:00~11:15 ※午前のみ実施	申込者
3 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
8 月	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
9	ふれあいクッキング	1	保健センター	10:00~13:00	申込者 (主に65歳以上のお一人暮らしの方)
	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
10 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
11 木	ノルディックウォーキング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~15:00	申込者
15 月	特定健診、ヘルスアップ健診、 後期高齢者健診、前立腺がん検診	6	老人福祉センター	9:00~14:30 (11:30~13:30除く)	該当者個人通知
16 火	特定健診、ヘルスアップ健診、 後期高齢者健診、前立腺がん検診	6	村民センター	8:30~15:30 (11:00~13:00除く)	該当者個人通知
17 水	特定健診、ヘルスアップ健診、 後期高齢者健診、前立腺がん検診	6	村民センター	8:30~15:00 (11:00~13:00除く)	該当者個人通知
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
18 木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
	乳幼児相談		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
20 土	ふれあいクッキング	1	保健センター	10:00~12:00	申込者 (男性優先)
24 水	木曾郡合同乳幼児健診		上松町 健康増進センター	12:45~15:00	該当者個人通知
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
	インターバル速歩教室	1	社会体育館	昼の部 15:00~16:30 夜の部 19:00~20:30	申込者
25 木	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
26 金	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者

## 木曾郡合同乳幼児健診

### ☆各受付時間

- ・4ヶ月児 13時10分~13時15分
- ・10ヶ月児 13時10分~13時15分
- ・1.6歳児 12時55分~13時00分
- ・3歳児 12時40分~12時45分

◎詳しくは個別通知をご覧ください。

### 健康診断のポイントが6ポイントになりました!

健診にはお手元のヘルス&エコポイントカードをお持ちください。  
(会場にも用意してあります。)

- ◎特定健診の対象者: 40~74歳の国保加入者
- ◎ヘルスアップ健診の対象者: 20~39歳の希望者(保険は問いません)
- ◎後期高齢者健診の対象者: 75歳以上の後期高齢者
- ◎前立腺がん検診の対象者は、50歳以上の男性です。血液検査となります。

日時・会場は発送されたお知らせの封筒の内容をご確認ください。

【お問い合わせ】 木祖村役場 住民福祉課保健係 電話:36-2001



## 6月のふれあいクッキングのお知らせ



### 今月は2回開催します!

主に65歳以上で一人暮らしの方を優先に開催します。

作ったものはみんなで楽しく食べましょう。  
ぜひご参加ください。

日時: 6月9日(火) 10:00~13:00  
場所: 保健センター  
申し込み期限: 5月29日(金)まで

主に男性の方を優先に受け付けますが  
女性の方も参加できます。

おいしくて、身体にもやさしい  
簡単にできるものを作ります。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

日時: 6月20日(土) 10:00~12:00  
場所: 保健センター  
申し込み期限: 6月12日(金)まで



お申込みなど詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課  
保健係  
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会  
奈良井  
☎36-3441

## 5月31日は世界禁煙デー

毎年5月31日~6月6日は禁煙週間

2026年のテーマ「みんな知ってる? たばこのルール」

### “たばこの煙をなくす”

喫煙や受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。

### “将来のための健康づくり”

これらの病気のリスクは喫煙を開始する年齢が早いほど増加します。さらに喫煙開始が早いほど、ニコチン依存症の程度が強くなり、喫煙本数が増え、禁煙しにくくなるだけでなく、アルコールをはじめ、違法な薬物乱用に進展しやすくなるのが分かっています。

喫煙は、認知症のリスクを2~3倍も高め、日本人に多いアルツハイマー病、血管性認知症のいずれとも関係があります。また、喫煙は脳卒中や骨折などのリスクが高く、これらにより要介護の状態になりやすいことも分かっています。

禁煙は、認知症や寝たきりを予防する観点からも有効なのです。

引用元: 厚生労働省スマートプロジェクト

