保 健 だ よ り

令和７年10月号　№607

10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
1	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：30～16：20	申込者
		県民健康・栄養調査	菅公民館	14：00～20：00	3区で指定された世帯（該当者個人通知）
6	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
7	火	こころの健康相談	保健センター	10：00～11：30	希望者
8	水	親と子の心とからだの相談会	保健センター	13：00～17：00	申込者
		まめでいきいき教室 1	保健センター	13：30～14：50	申込者
		４ヶ月児健診	木曽町役場　本庁はぐくみ広場	(14:00～14:30)	該当者個人通知
10	金	離乳食教室（開始期） 1	保健センター	10：00～11：30	該当者個人通知
15	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：30～16：20	申込者
16	木	親と子の心とからだの相談会	保健センター	9：00～12：00 13：00～16：00	申込者
		アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 1	水木沢天然林 （雨天時：まめのわ）	13：30～15：00	申込者
21	火	ふれあいクッキング 1	保健センター	10：00～12：00	申込者
22	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：30～14：50	申込者
		インターバル速歩教室 1	社会体育館	昼の部 13:30～15:00 夜の部 18:00～20:30	申込者
24	金	離乳食教室（中期～完了期） 1	保健センター	10：00～12：00	該当者個人通知
		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
		福祉医療給付金振込日	※	※	該当者
28	火	乳児健診	保健センター	(13：15～13：30)	該当者個人通知
29	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：30～16：20	申込者
		健康づくり講演会 1	社会体育館	10:00～11：30	申込者

効果的な運動で

カラダをリメイク！

健康づくり 講演会 開催します ！

参加費 無 料

会場:**社会体育館**

日程:10 月29日(水)

午前　9:00～10:00　インボディ測定

午前 10:00～11:30　今日からできる運動習慣　健康づくり講演会　講師:大津　律子先生

持ち物:上ばき、タオル、水分、健康ポイントカード

10 月は健康強調月間です。改めてご自分の体のこと見つめ直すきっかけに専門家による講演会と、大人気のインボディ測定はいかがですか？　ぜひご参加ください。

詳細は9月 11 日自治会文書の各戸配布をご覧下さい。

予約 受付中

健康ポイントが1P 貯まります！

申込先およびお問い合わせ:木祖村役場 住民福祉課 保健係 36-2001

10 月ふれあいクッキングのお知らせ

今回は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！
普段料理をしたことがない方も、大丈夫です。是非お気軽にご参加ください。

日　　時 ： 10 月 21 日(火) 10:00～12:00
場　　所 ： 保健センター
申 込 期 限 ： 10 月 10 日(金)まで
お申込み、持ち物等の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

木祖村健康相談ダイヤルご存じですか？

〇全国 36 万件を超える医療機関データベースからご要望にそった医療機関をご案内。
〇経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします。

例えば・・・

- **気になる症状があるけど、どこの病院へ行けばいいのか教えてほしい。**
- **飲んでいる薬の副作用について知りたい。**
- **健康診断の結果について、見かたが分からないので教えてほしい。**
- **子供の予防接種について相談したい。**
- **休日や夜間にやっている病院を教えてほしい。**
- **不意のケガの応急手当、どうしたらよいか。**
- **介護保険、行政、福祉について相談したい。**
- **家庭、仕事、学校、友人関係で悩みがあるので聞いてほしい。**

などなど、お困りの際はお気軽にお電話ください！

ダイヤルは 24 時間 365 日無料でお使いいただけます！

電話番号は各戸配布をご覧ください

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください

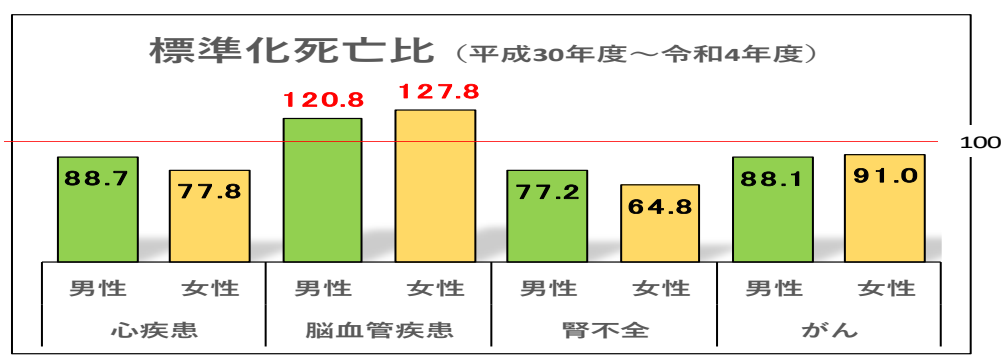
委託先：ティーペック株式会社

10 月は脳卒中月間です

日本脳卒中協会では、脳卒中に関する理解を高めることを目的として 10 月の 1 か月間を「脳卒中月間」と定めています。脳卒中（脳血管疾患）には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因と言われています。木祖村は、脳卒中で亡くなられる方が多いことから、原因の一つである高血圧への対策に力を入れています。

木祖村は、脳卒中で亡くなる方が多い？！

下の標準化死亡比は 100 を超えると全国に比べて死亡する確率が高い疾患を示しています。
木祖村は男女ともに全国の 1.2 倍以上「脳血管疾患」で亡くなる人が多くなっています。
脳血管疾患の原因の一つには高血圧があります。また飲酒も原因の一つと言われています。



（木祖村国民健康保険 第 3 期保健事業計画 概要版より抜粋）

脳卒中予防十か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持て
5. 飲むならば なるべく少なく アルコール
6. 高すぎる コレステロール 見逃すな
7. お食事の 塩分･脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

（日本脳卒中協会 脳卒中月間ポスターより抜粋）

高血圧予防に関する村からのご案内

「らくらく適塩教室」
開催時期：12 月ごろ
自身の塩分接種状況を尿検査で確認し、適切な塩分で美味しい調理等を学ぶことができます。教室の詳細は、改めて各戸配布いたしますので、是非お申し込みください。

「血圧手帳の無料配布」
近年、「家庭血圧の重要性」が更に強調され、家庭での測定習慣が治療の一歩とされています。村では、日々の血圧記録のために血圧手帳を無料で配布していますので、**希望される方は、役場住民福祉課 保健係までご連絡ください。**