

保健だより

令和5年8月号 No.581

8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 火	年中児子育て相談		保健センター	13:00~16:00	該当者個人通知
2 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
4 金	ふれあいクッキング ①		菅公民館	10:00~12:00	申込者
5 土	特定健診結果説明会・特定保健指導 ①		村民センター	9:00~12:00 13:30~18:30	<u>該当者通知済</u>
7 月	親と子の心と体の相談会		保健センター	10:00~12:00	申込者
8 火	特定健診結果説明会・特定保健指導 ①		菅公民館	9:00~12:00 13:00~14:30	<u>該当者通知済</u>
			老人福祉センター		
9 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~16:00	申込者
	4ヶ月児健診		木曾町福島保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
18 金	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
21 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
22 火	ふれあいクッキング ①		菅公民館	10:00~12:00	申込者
	乳児健診		保健センター	(13:15~13:45)	該当者個人通知
23 水	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
	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	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 19:00~20:30	申込者
24 木	親子はみがキッズ教室 ①		保健センター	9:30~11:00	該当者個人通知
	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
25 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
29 火	ぱくぱくキッズ教室 ①		保健センター	10:00~11:00	該当者個人通知
30 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~16:00	申込者
	3歳児視力検査		保健センター	14:00~15:30	該当者個人通知
31 木	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

健康推進委員会の活動報告①

木祖村健康推進委員会 事務局

長野県では、「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」をスローガンに、学んだことを家族に、そして地域に広げる担い手として多くの健康推進員が活躍しています。本村で、昭和60年度から令和4年度までに約400名を超える健康推進員に活躍いただいています。令和5年度は、各区より新たに選出いただいた20名の健康推進員で活動実施しています。学習会等で学んだ事を村民の皆さんと共有させていただくことを目的として、随時、保健だよりで活動報告をさせていただきますので、今後ぜひご覧ください。

◎第38回市町村保健補導員会等正副会長研修会 (in レザンホール)

「フレイル予防のための効果的な運動実践」 講師：准教授 田邊愛子 氏（松本大学人間健康学部スポーツ健康学科）

「脳の健康を守る ～脳血管疾患の発症・重症化予防と最新治験について～」 講師：副院長兼脳卒中センター長 草野義和 氏（地方独立行政法人長野市民病院）

正副会長および事務局で出席しました。歩く速度が低下すると、ADL自立度（自分で生活する力）の低下や転倒しやすくなるため、**太ももの前と後ろの筋肉を鍛えることが大切**であること。また、握力が低下すると、杖を使用することも困難となるため、**握力を鍛えることが大切**であることを学びました。また、長野県は脳卒中・循環器病による死亡が多い地域ということで、脳卒中の発症予防のために、危険因子（高血圧、脂質異常、糖尿病など）のコントロールが大切であり、具体的な取り組みの1つとして**家庭でも血圧を正しく測ることが紹介**されていました。まずは、ご自身の血圧を知るためにご家庭での血圧を測定いただけたらと思います。

◎お口の講演会 (in 村民センター) 講師：和田 啓二 氏（健康生きがいづくりアドバイザー）

健康推進員と村民の皆さまと一緒に学べる場として7/21(金)に本講演会を実施しました。歯周病が全身の病気（認知症、脳血管疾患、肺炎、心臓疾患、糖尿病など）に及ぼす影響や、具体的なケア方法について学びました。当日は、口腔内の汚れレベルチェックを行い、口腔内の状態について知っていただくことも出来ました。講師からは、**歯周病予防のために定期的な歯科受診をし、「歯科医院で受けるケア」と「指導に基づくセルフケア」を併用して行うことが重要**とお話がありました。

お口の健康についてご不安がある場合は、まず歯科受診をしてみてください。



～参加された健康推進員の皆さんより (アンケートより「最も印象に残ったこと」)～

- ・唾液の出やすい3ヶ所のマッサージ ・ばたから運動 ・とても勉強になりました。楽しく視聴できました。
- ・磨いたつもりにならず、順番を決めれば磨き忘れを防ぐ事になり、80歳20本を目指したい。
- ・すすぐ水量→大さじ1杯は目から鱗でした。 ・自分では歯磨きをこまめにしているつもりだったが、口腔内の汚れのレベルチェックの測定では思ったよりきれいではなかった。今日学んだことを毎日の歯の健康にとり入れていきたい。

木祖村

第3回 ウォーキングラリー大賞



受付期間：令和5年8月1日(火) ～ 10月31日(火)

実施期間：令和5年9月1日(金) ～ 10月31日(火)

表彰：個人、チーム歩数ランキング上位5位までの方に賞状と木祖村商品券

さらに、期間中1日平均5,900歩以上歩いた方※に木祖村商品券1,000円

※50名以上いらっしゃる場合は、上位50名とさせていただきます。

参加資格：木祖村に住所のある方、木祖村内企業にお勤めの方

参加方法：各戸配布ちらし(7/27自治会文書)をご参照ください。

参加賞：限定えってこ反射タスキを配布します。



個人でも
チームでも、
1チーム
何人でもOK!

ウォーキングラリーに参加した方は木祖村健康ポイントがもらえます！

参加申込書提出時に1ポイント、上位5名までの方はさらに+1ポイント！！

お問い合わせ：木祖村役場 住民福祉課 担当：小坂・太田

☎：36-2001 FAX：36-3344