

保健だより

令和7年1月号 №598

1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
6	月	オーバ－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	まめでいきいき教室	1	保健センター	13：00～15：00	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
9	木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室 【口の中の勉強と、口の中が健康になる運動】	1	保健センター 持ち物：手鏡	13：30～14：30	申込者
10	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
15	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13：00～16：00	申込者
		親と子の心と体の相談会		保健センター	13：00～16：00	申込者
22	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13：00～15：00	申込者
24	金	オーバ－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
27	月	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
28	火	ふれあいクッキング	1	保健センター	10：00～12：00	申込者
		幼児健診		保健センター	(13:10～14:00)	該当者個人通知
29	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	13：00～16：00	申込者
31	金	ぱくぱくキッズ教室	1	保健センター	10：00～12：00	該当者個人通知

いつも木祖村健康相談ダイヤルをお使いいただきありがとうございます



健康相談ダイヤルでは、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。
また、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いたします。

質問：電話をかける際、どのように話せばよいのか？

電話先では、お名前や個人特定にあたる内容はお聞きしません。ご自身、またはご家族のお悩みをそのままお伝えください。（対処方法が年齢によって変わる場合、症状によってはご年齢をお聞きすることがあります）

ダイヤルは 365 日 24 時間無料でお使いいただけます。
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。

電話番号は各戸配布をご覧ください



健康推進委員会の活動報告②

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作り守りましょう」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。本村では、各区より選出いただいた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、保健だよりで活動報告をさせていただきます。

◎木曽支部研修会（in 木曽町文化交流センター）

「日常生活が大事！体の調子がどんどん良くなる生活習慣」 講師：長島 寿恵 氏（薬剤師、健康運動指導士）
郡内の健康推進員が集う研修会が11月初旬に開催され、木祖村から4名の健康推進員が参加しました。頑張らない健康づくりとして、
‘日常生活の中で姿勢を良くする’、‘普段の返事や挨拶も姿勢を良くし、下腹部に力を入れ意識する’こと等、普段の生活の中でできる取り組みを学ぶことができました。
これからは、寒さも厳しくなり体を動かすことが億劫に感じられる方も多いと思います。ぜひ、**姿勢を良くすること**から始めてみるのはいかがでしょうか？

◎木祖村健康推進員の廃止について

本村では、昭和60年度に健康推進員の活動が開始されてから、今年度までに約400名の健康推進員に活躍をいただきました。研修会等の開催や参加の活動により、健康に対する意識や知識の向上が図られ、健康の輪を広げていただきました。しかし、ここ数年は健康推進員のための活動となり、地域に広めることが困難な状況が続いておりました。このような状況を受けて、今年度、健康推進員の今後の活動の在り方について、現任の推進員へ意向調査等を実施し検討を進めてまいりました。**結果、木祖村健康推進員会は令和6年度末をもって廃止することとし、**

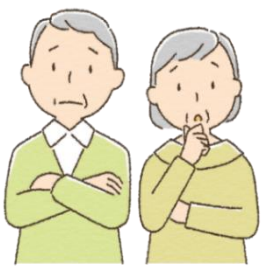
令和7年度から各地区から健康推進員の選出は行わないことを決定いたしましたので報告いたします。廃止理由としては、

①現任健康推進員への調査結果から健康推進員が研修会等で得た内容を各地区に伝えていくことや、地域で活動していくことは今後も困難であること。②人口減少等に伴い、すべての自治会で役員選出が困難な状況となってきたこと。令和6年度をもって木祖村健康推進員は廃止となりますが、健康推進の今後の取組としては、住民の皆様が少しでも自身の身体に関心を持っていただけるような講演会等を継続し、「皆で身体について学べる場」を提供させていただきたいと考えております。

最後になりましたが、長きに渡り木祖村健康推進員の活動にご協力をいただき、地域に健康の輪を広げていただきましたこと感謝申し上げます。

高齢者のご家庭でのお困りごと 木祖村地域包括支援センター にご相談ください！

例えば、こんな時・・・



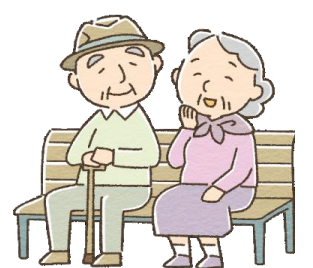
介護保険を利用したいけれど、どんなサービスがあるのか、どう手続きすればよいか分からない。



最近物忘れが増えてきて、財産の管理ができなくなった
り悪徳商法にあたりしな
いか心配だ。



最近、近所に住む高齢者の
方が様子が以前と違う気がす
るけれど、どこに相談すれば
いいのかわからない。



木祖村に住んでいる両親が
元気に暮らせているか心配
だけれど、なかなか様子を見
に行けない。

どうぞお気軽にご相談ください。

その後、必要に応じて専門の支援機関にもおつながします。（社協など）

窓口での相談のほか、ご自宅などにも訪問させていただきます。

※来訪時には、事前にご連絡をいただくと迅速に対応できます。

【お問い合わせ】

木祖村役場 住民福祉課 保健係内
地域包括支援センター ☎0264-36-2001