

けんこう通信

Photo Smile



保健情報を毎月お届け さいきいき健康課 ☎30-0119

■保健事業カレンダー

※(花)(八)(尾)(十)(大)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田・大湯を指します。

とき	内容	対象	受付時間	ところ
4日(月)	5歳児すくすく健康相談	保育園などから連絡があります	12時45分～13時	福祉保健センター
15日(金)	3歳児健診	平成27年10月生(十、大、花)	12時45分～13時	
20日(木)	3～4か月児健診	平成30年10月生(全地区)	12時45分～13時	
21日(金)	1歳6か月児健診	平成29年5月生(八、尾、十、大)、6月生(八、尾、花)	12時45分～13時	
26日(木)	乳児相談(4～5カ月児)	平成30年9月生(全地区)	9時45分～10時	

■在宅当番医(あんしん医療連携事業)

当番医はテレフォン病院24(☎0120-959-783)でも確認できます。

とき	病院名	とき	病院名
1日(金)	なかのクリニック ☎22-7335	15日(金)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
2日(土)	笹村整形外科 ☎30-0035	16日(土)	いけがみクリニック ☎30-0111
3日(日)	大里医院 ☎22-1251	17日(日)	小坂町診療所 ☎29-5500
4日(月)	いけがみクリニック ☎30-0111	18日(月)	福永医院 ☎35-3117
5日(火)	長橋医院 ☎23-7612	19日(火)	なかのクリニック ☎22-7335
6日(水)	大里医院 ☎22-1251	20日(水)	鹿角中央病院 ☎23-4131
7日(木)	福永医院 ☎35-3117	21日(木)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
8日(金)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	22日(金)	笹村整形外科 ☎30-0035
9日(土)	鹿角中央病院 ☎23-4131	23日(土)	長橋医院 ☎23-7612
10日(日)	かづの厚生病院 ☎23-2111	24日(日)	かづの厚生病院 ☎23-2111
11日(月)	本田医院 ☎35-3002	25日(月)	大里医院 ☎22-1251
12日(火)	小坂町診療所 ☎29-5500	26日(火)	小坂町診療所 ☎29-5500
13日(水)	長橋医院 ☎23-7612	27日(水)	三ヶ田医院 ☎31-1231
14日(木)	三ヶ田医院 ☎31-1231	28日(木)	鹿角中央病院 ☎23-4131

※かづの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。

月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は9時～20時

減塩レシピを掲載しています

市が減塩プロジェクトの一環として開発した「鹿角市版減塩レシピ」を、より多くの方に活用してもらえよう、レシピ検索サイトのcookpadに掲載しています。

レシピ検索サイトに「秋田県かづの市」と検索して、ご覧ください。

※毎月17日頃にメール配信サービスで減塩コラムを配信しています。

■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
21日(木)	9時～11時30分 13時～15時15分	文化の社交館コモッセ

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

「健康寿命県内一」を目指して けんこう乙女塾

生活習慣病や介護予防、がん検診など健康寿命の延伸に役立つ内容をテーマにお話します。年齢・性別問わず、どなたでも参加できます。

第5回「歯と口のケアからはじめる健康寿命」

▶講師 菅原 久美子氏(北秋田地域振興局大館福祉環境部口腔保健支援センター 歯科衛生士)

▶日時 2月26日(木) 14時～16時

▶会場 花輪市民センター 研修室(コモッセ内)

▶申込方法 2月19日(木)まで、いきいき健康課(☎30-0119)へお申し込みください。



歯周病検診は今月まで

検診を受けられるのは、2月28日(木)までです。この機会にぜひ検診を受けましょう。

▶対象 今年度40・50・60・70歳の方

※対象者には受診券をお送りしています。内容を確認の上、市内歯科医院にご予約ください。受診券を紛失した方は、いきいき健康課(☎30-0119)までご連絡ください。

こころのSOS感じていませんか

こころの健康回復を支援する臨床心理士が、お話をうかがいます。※要予約

苦しい気持ちや落ち込んだ気分が続いているなどでお悩みの方は、いきいき健康課(☎30-0119)へご連絡ください。

※相談は、平日10時～16時の1時間程度です。

生き生き 長寿ワールド

高齢者や介護保険に関する情報をお知らせします

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234



家族介護者交流会

介護者同士の交流や情報交換を通じて、介護者自身の健康づくりや心身のリフレッシュを図ります。
在宅で介護をしている方は、どなたでも参加できます。今年度最後の開催ですので、ぜひご参加ください。

▶対象 在宅で介護している方、介護に対して不安を感じている方
▶日時 2月13日(木) 10時～12時
▶場所 花輪市民センター 会議室3(コモッセ内)
▶内容 「一人じゃないよ、介護者のみなさん」をテーマとした情報交換を行い、最後には、心と体の癒し効果のあるハンドマッサージを行います。

☎ 鹿角市社会福祉協議会
23・2165

今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがづくりなど介護予防活動の一環として開催しています。ぜひご参加ください。申し込みは各会場をお願いします。

日にち	時間	場所	内容	講師
14日(木)	13時30分～15時	大湯温泉保養センター 湯都里 ☎37-3188	骨密度測定	市保健師
15日(金)		尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770	高齢者の健康と安全	鹿角市社会福祉協議会
22日(金)	10時～11時30分	高齢者センター(福祉プラザ) ☎23-8480	レクダンス	小田島 光子氏

介護保険制度説明会

65歳を迎える方を対象に、毎月説明会を開催しています。対象者以外の方も参加できますので、お気軽にお越しください。
▶日時 2月20日(木) 10時～11時
▶場所 福祉保健センター会議室
☎長寿支援課 長寿生活班
☎30・0234

目指せ！健康寿命県内一

☎いきいき健康課 ☎30-0119

【減塩は健康のための最初の一步】

なぜ減塩が大切なの？

塩分をとり過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高まり、体内の水分が血管に集まることで血圧を高めます。

高血圧が続くと血管がボロボロになり、動脈硬化を進行させ、さまざまな病気を招いてしまいます。また、塩分のとり過ぎは胃がんを引き起こすリスクもあります。

1日の食塩摂取目標量ってどのくらい？

- ・男性 8g未満
- ・女性 7g未満
- ・高血圧の方 6g未満



どうすれば改善できるの？

広報かづの10月号とともに全戸配布した「鹿角市版減塩レシピ集」をご活用ください。

自分の食塩摂取量を知っていますか？

体重や血圧は測る機会が多く、コントロールすることが可能です。しかし、食塩の摂取量は測る機会が少なく、過剰な摂取になりがちです。

そこで、「ナトカリ計」という測定器を用いると、ほんの数秒で、自分の食事の塩分量を測定することができます。過剰な摂取となっていないか確かめることができます。

この機会に自分の塩分摂取量を確認してみてください。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

ナトカリ比測定会

日にち	時間	場所
2月28日(木)	14時～15時	十和田市民センター
3月19日(木)		福祉保健センター

※骨密度測定も同時に実施しています。