

すこやかだより

藤原地区健康づくり
推進協議会
責任者 奥野初子

～ 会長あいさつ ～

藤原地区健康づくり推進協議会
会長 奥野初子

ピンク・青・白と雨の中に咲く大輪の紫陽花が一段と美しく、涼しさを感じさせる季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

この度 藤原地区健康づくり推進協議会の会長になりました、奥野でございます。よろしくお願ひいたします。

人間誰しも、仕事や・家事・趣味に目標を見出し「生き生き」と「元気に」「楽しく」過ごし、長寿を全うしたいと願っていると思います。その為には、食事・運動・休養（ストレス含む）と言う健康にとって大事な事項を、実践・継続することが大切になります。しかし継続することは、なかなか難しいものです。でも1人では出来なくても、家族や仲間とだったら楽しく継続できそうです。

私たち健康づくり推進員は「活動に参加して頂くことで、自分と家族の健康について考え、そこで出会った人々と仲間づくり、絆づくりが出来、健康意識の向上をめざす」を目標に健康づくりのお手伝いをしています。今年度も目標に向け、計画をたててみました。

どうか皆様声を掛け合いながらご参加下さい。

◆ 平成25年度 検診のおしらせ ◆

日本人の死亡原因の第1位は「がん」です。2人に1人は「がん」になり、3人に1人は「がん」で亡くなっていると言われています。

実際に日本では年間約30万人の人が、がんで亡くなっています！

検診の申込期限を9月13日(金)まで延長しましたので、申し込みがお済みでない方は、ぜひお申し込みください。

お問い合わせは、健康増進課長寿健康係(73-3130)まで。

地区の健診の受付時間は 9:00～10:00 です。(時間厳守！)

項目と費用	特定健診	肺がん	大腸がん	胃がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん		骨そしょう症
							マンモグラフィ	エコー	
場所と日程	保険で異なる	400円	600円	1,300円	1,420円	1,200円 (助成あり)	1,400円 (助成あり)	3,000円	500円 (対象者)
						4,180円 (助成なし)	4,220円 (助成なし)		1,500円 (対象外)
日出町中央公民館	11月 7日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月14日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月19日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○
日出町保健福祉センター	9月 1日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月29日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月10日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○

講演会のご案内

平成25年度最初の行事「講演会」のご案内です。

昨年は『自分の血管年齢を知る』をテーマに講演会を開催いたしました。

大変好評だったこともあり、今回は第2弾として『血管年齢の若返りの方法』をテーマに日出町役場の保健師さんにお話をさせていただきます。

自分の血管年齢を測り、老化の状況を知って、今より若返るには方法について学習しませんか？
たくさんの方の参加をお待ちしています！

日にち：平成25年7月10日(水)

時間：19:30～21:00(予定)

※19:15より血管年齢の測定を行います。

場所：日出町保健福祉センター 多目的ホール

講師：日出町役場保健師

内容：血管年齢若返りの方法

申込：7月6日(土)までに各区の健康づくり推進員まで

準備物：運動のできる服装、室内用運動靴、タオル

◆ 藤原地区健康づくり推進員名簿 ◆

東部	河野 文宏		中部	太田 恵美子	
	阿部 さよ子			安部 謙	
南部	奥野 初子		一北	定平 寿一	
	糸長 好美			赤松	廣岡 明信
	細川 礼三		宇都宮 三枝		
西部	廣井 須巴子		自然郷	川邊 由美子	
	二宮 和美			小野 町子	
	五嶋 洋子				

※ 個人情報ですので、取り扱いには十分注意してください

◆ 行事予定 ◆

7月 ⇒ 講演会(血管年齢測定)
9月 ⇒ 栄養教室
10月 ⇒ 歩こう会
11月 ⇒ グラウンドゴルフ大会
1月 ⇒ 学習会
2月 ⇒ 夜の大運動会

上記の名簿は藤原地区健康づくり推進員のメンバーです。皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。よろしくお願ひします！

