

新得ライオンズクラブが園児に歯ブラシをプレゼント ほか



正しい歯の磨き方を指導する吉村さん(右)と実践する園児たち

**毎日の正しい歯磨きで健康な歯に**  
新得ライオンズクラブが園児に歯ブラシをプレゼント  
新得ライオンズクラブ(伊藤正樹会長)の会員が11月9日、新得保育所を訪れ、園児全員に歯ブラシをプレゼントしました。  
会員で歯科医師の吉村学さんによる歯磨き指導も行われ、園児たちは正しい歯の磨き方を教わりました。  
この取り組みは、園児に歯の衛生の大切さと健康に心掛ける態度を養ってもらうという同クラブが奉仕活動として実施。町内幼保施設を毎年順番に回っており、今年で17年目となりました。



巧みな腹話術による防犯教室

**防犯意識を高めて安心・安全なまちに**  
くつたり防犯の集い(屈足防犯協会主催)が11月3日、屈足総合会館で開かれ、町内外から約200人が参加しました。  
この集いは、平成30年度北海道防犯活動推進地区(道内3地区)に屈足市街地区が指定されたことに伴い、地域の啓蒙・啓発活動の一環として開催されました。  
腹話術による防犯教室のほか、道警音楽隊・カラーガード隊による演奏や子ども用警察官制服試着体験などが行われ、参加者は楽しみながら防犯意識を高めました。



町保健福祉センターで行われたほっかほか心トークの様子

**日ごろの思いを聴かせてください**  
町民と町長との懇談会「ほっかほか心トーク」  
住みよい協働のまちづくりを進めるための町民と町長の懇談会「ほっかほか心トーク」が11月5日から8日までの日程で4会場で開催されました。  
浜田正利町長から町を取り巻く現状と課題、現在の施策や今後の方針、各担当課よりごみ処理方式の変更、JR根室本線対策協議会の取り組みについての説明が行われた後、フリートークで意見交換が行われました。  
ご意見の内容や町の考え方などは、別途お知らせします。



ノートにそれぞれの未来設計図を描く参加者と齊藤さん(左から2人目)

**人生100年時代のライフスタイルを考える**  
寿教室一般公開講座「わたしと家族の100年ライフ」  
町民大学寿教室が11月8日、町公民館で開かれ、受講生や一般の方約70人が参加しました。  
この日は一般公開講座とし、「私と家族の100年ライフ」と題してシニアライフカウンセラーの齊藤久恵さんが講演しました。  
齊藤さんは日本人の健康寿命が伸びていることに触れ「今は人生100年時代。現役時代と同じ期間の老後が待っている。生きがいのある幸福な人生を送るために、自分自身や家族の未来を思い描いておくことが大切」と話され、未来設計図を簡単に描けるノートを使って参加者と一緒に100年ライフを考えました。



# 健康だより

No.59

年に1回、からだからのメッセージを聞こう!



毎日忙しい... 医療費を節約したい  
今は元気だから大丈夫かな 定期的に病院に行ってるから大丈夫  
生活習慣病が進行するほど治療にかかる時間やお金は増大!  
医療機関で治療中の方も対象! 治療中の病気に関する検査だけでは十分でない場合があるので、現在通院中の方も特定健診を受けましょう。

**特定健診**  
＜今年度の集団健診ラストチャンス!＞

2/6(水) なごみ	2/7(木) なごみ	2/8(金) 屈足
---------------	---------------	--------------

集団健診の申込みの締め切り: 12/26(水)  
\* 特定健診は個別受診もできます  
\* 集団健診はがん検診もあります  
詳細はお問い合わせください♪

もしも病気で治療や入院することになれば、多くの時間や費用を費やすことになります。  
**健診を受けて病気を未然に防ぐことで、通院の必要がなくなり、時間や医療費の節約にもつながります。**  
特定健診は年に1回、数時間程度。費用の一部を負担するだけで受けることができます。

**年末年始の体調管理に気をつけましょう**  
飲みすぎ・食べすぎ注意報!  
年末年始はクリスマスやお正月などイベントが多く、食べたり飲んだりする機会が増えます。つい食べすぎ・飲みすぎて、体重が増えてしまったり、寝不足になったり、胃腸の調子も崩れてしまいがち。

**風邪やインフルエンザ、胃腸炎に注意**  
外出後は手洗い・うがいを忘れずに。また、睡眠をしっかりと、バランスのよい食事を心掛けましょう♪

**野菜を意識してとる**  
野菜やきのこは、ビタミンや食物繊維が豊富! 胃腸や肝臓の回復を助けます♪

**体重を毎日をはかる**  
決まった時間に毎日をはかれば、体重が増え始めたことに早めに気づくことができます。

**こまめに動いて消費量アップ☆**  
正月太りへの対処は、早ければ早いほど効果的! ついた脂肪を放っておくと落ちにくい「ガチガチ脂肪」に! こまめに動いて早めに消費しましょう☆

【問い合わせ・申し込み】  
保健福祉センターなごみ 保健福祉課健康推進係  
TEL: 64-0533 FAX: 64-0534