


健康づくり応援フェア 今年も開催!

場所：三春町保健センター

「3つの測定会」と「認知症講演会」実施します。




骨密度測定

かかとで簡単測定
測定したことがない!
そんな方はこの機会に是非!



足指力測定

足の指の強さ
測れます!
足指と転倒リスクは関係が深い!




脳年齢測定

脳年齢気になりますか?
「むむ!？」な方は、保健センターへGO!
簡単チェック!

↑開催期間：9月9日（金）～9月16日（金）平日10時～15時
※最終日は12時まで ※感染対策により、開催の中止や入場を制限する場合があります

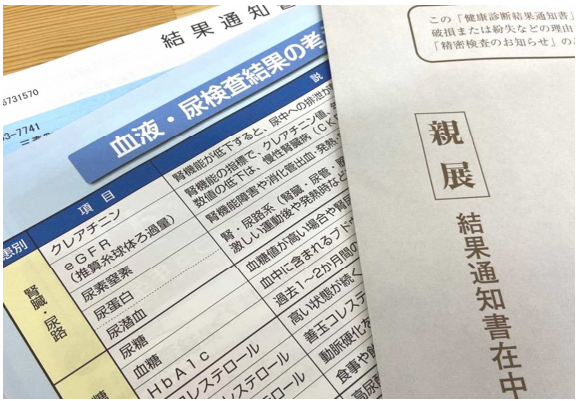
～講演会～ 「認知症の正しい知識と予防法」

福島県立医科大学 保健科学部作業療法学科 教授 林 博史 先生

9月3日（土） 会場：三春交流館まほら
10:00～11:30 申込：電話 0247-62-5110
先着200名（要予約） インターネット 


※8月1日～予約開始

今年の健診結果は届きましたか？
結果が届いたら、必ず確認しましょう!
結果と検査項目の解説を照らし合わせて確認することが大切です。
自覚症状がなくても基準値を超えていた場合は生活習慣の改善が必要です。基準値の範囲内でも、年々数値が悪化している場合は要注意です。
経年変化を見るためにも、年1回は必ず健診を受けて体の状態を確認しましょう!



※町の集団健診結果の送付状況

- (前半) 6月6日～6月12日実施分・・・7月21日に発送済
- (後半) 6月13日～6月20日実施分・・・7月下旬～8月上旬に発送



健診結果説明会×健康講座 を開催します！

申込開始：8月1日～

健診は受けて終わりではありません！

結果の見方がわからない、生活習慣をどう変えればいいのか
わからない方、健診結果説明会に参加してみませんか？

ご自身の食生活はもちろん、ご家族の健康のために学びたい
方、大歓迎です！



日時：8月20日(土) 9:30～11:00

場所：三春町保健センター

定員：30名(※要予約)

内容：①健診結果説明(30分)

②健康講座「決糖(血糖)を制する食事」(60分) 三春病院 管理栄養士

③個別相談(一人15分 当日参加者のうち先着10名のみ)

持ち物：健診結果通知書、筆記用具

申込先：電話 0247-62-5110



インターネット申込も可

毎月1回の健康相談・健康教室を活用してください

三春町保健センターで毎月1回の健康相談を実施しています。保健師や栄養士が健康に関する相談に応じることができます。また、血圧や体重体脂肪測定のための利用も可能です。下記の健康教室と同日時に実施します。

併せて月替わりの健康教室も開催します。興味のある方はぜひご参加ください。

8月 スクエアステップ体験 日時：8月18日(水) 午後1時～3時

9月 認知症サポーター養成講座 日時：9月6日(火) 午後1時30分～3時

※健康教室は前日までに要予約 電話 62-5110

成人歯科健診を受けましょう

町では、節目年齢の方を対象に成人歯科健診を実施しています。

対象の方には4月下旬に白いハガキ「受診券」を送付しています。届いた方はぜひこの機会に町内の最寄りの歯科医院でお口のチェックしましょう！

受診券の紛失は再発行可能です！

通常受診では、約3,500円ほどかかりますが、町の健診では無料です！

無料

対象者 ※年度末年齢

40、45、50、55、

60、65、70歳 の方

※治療中の方は対象外

糖尿病

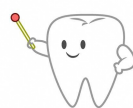
認知症



歯周病

動脈硬化

骨粗しょう症

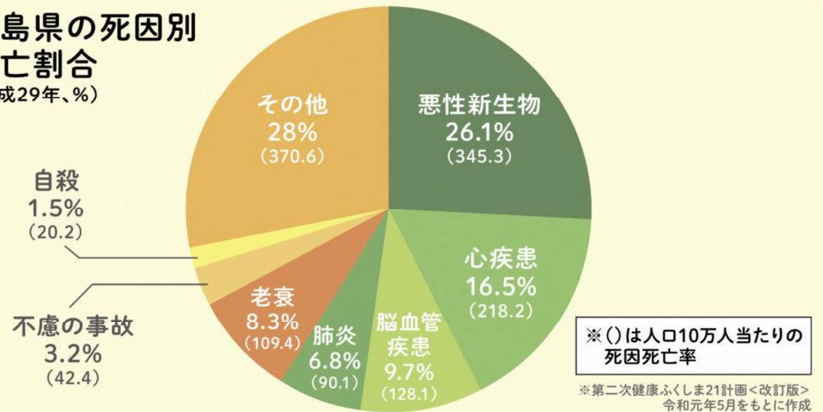


歯周病菌が歯茎から血管を通り全身に回ることによって、様々な病気を引き起こす原因になります

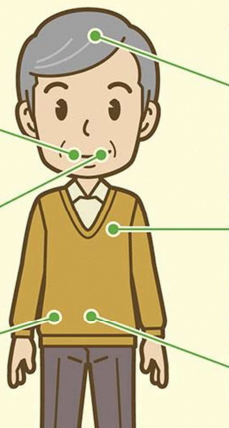
データで知る福島県民のからだ

死因の1位は悪性新生物（がん）、2位が心疾患、3位が脳血管疾患となっており、上位3つで半数以上を占めます。福島県は生活習慣病で亡くなる方が多い傾向にあり、禁煙率やメタボ率が高いことが大きく影響しているとみられています。

福島県の死因別死亡割合
(平成29年、%)



福島県民のからだ



健康ふくしま
ポータルサイト



HPはこちら↑

○ふくしま健民カードで健康づくりをはじめよう

◆ふくしま健民カードでお得な特典が受けられます！

記入台紙にみなさんが行った健康につながる取組み（ウォーキング、筋トレ、1日3回歯を磨く等）や、社会参加の取組（ボランティアや健康教室等）を記入しポイント化。基準達成で保健福祉課で「ふくしま健民カード」が発行されます。記入台紙は各地区公民館や役場に設置してあります。



また、スマートフォンのアプリでも参加可能で、基準ポイントを達成すればアプリ内にカードが発行されます。（台紙とアプリの併用は可能、ポイントの合算は不可）。獲得ポイントに応じてランクアップ！！三春町内も利用できるお店がたくさん！

ふくしま健民カード

検索

<https://kenkou-fukushima.jp>

県内
1600店舗
加盟中

問：三春町保健福祉課 地域ケア推進グループ
三春町字大町 1-2

電話 0247-62-5110
FAX0247-62-0202

ヘルスマイト養成講座参加者を募集します!

食をとおした健康な体づくりのための基礎知識を学びます。自分に合った食事の量や町の医療や介護、食品衛生、ライフステージ別の食育、災害時の食事、調理実習、運動など暮らしに役立つ内容がたくさんあります。修了後はヘルスマイトとして活動したり、町で行うさまざまな健康づくり活動に参加できます。年齢、性別を問わずご応募お待ちしております。

○受講資格 原則、すべての回に参加可能な方

○定員 10名

男性の方も
多く受講しています



回	日程	内容
1	9月1日(木) 9時30分～ 15時10分	《 開講式 》 ・市町村県・全国食生活改善推進連絡協議会の概要 ・三春町食生活改善推進員及びヘルスマイトの活動 ・三春町の健康づくり・国保医療・介護について
2	9月2日(金) 9時30分～ 15時30分	・年代別食育 乳幼児期 ～ 青年期、壮年期 ・調理実習 「離乳食を作ろう」
3	9月5日(月) 9時～13時	・自分に合った食事の量を知ろう ・調理実習
4	9月7日(水) 9時～13時	・栄養バランスのとれた食事と減塩食について学ぼう ・調理実習
5	9月12日(月) 9時30分～ 12時	・災害時の健康・栄養について学ぼう ・食品衛生と食中毒予防 ・実習 「正しい手洗いのしかた」
6	9月14日(水) 13時～16時	・運動 「自主サークル活動の運動体験」 《 修了式 》

※ 高齢者社会参加ポイント事業対象です。

※ 新型コロナウイルス感染状況により、日程や内容を変更する場合があります。

※ 受講料は無料ですが、調理実習の材料費は実費負担いただきます。

申込先 : 保健福祉課 保健医療グループ 電話 0247-62-5110