

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎2ヵ月ごろ~未就学の乳幼児と保護者 持参物:母子健康手帳
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	西部地域健康センター		
	3月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
1歳6ヵ月児健康診査	14日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H24年4月1日~H24年7月31日生まれの幼児。対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。
	27日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	19日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください(予約不要)。
	24日(月)	東部地域健康センター		
	3月5日(水)	中央ふれあい館		
もぐもぐ歯っぴー教室	3月4日(火)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	☎9ヵ月頃~1歳6ヵ月頃までの乳幼児と保護者 歌と手あそび、歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話・試食など。個別相談もできます。 持参物:普段使っている歯ブラシ、手拭きタオル、汚れてもよい服でお越しください。
こころの相談 ※要予約	3月7日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:30	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が個別に応じます。 ☎健康課 820-5637
両親学級	3月9日(日)	中央地域健康センター デイルーム	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、最近の子育て事情など。ご家族でご参加ください。 持参物:母子健康手帳、動きやすい服でお越しください。
ノルディックウォーキング講習会	18日(火)	町民会館	13:30~15:30	2本のストックを持って歩く北欧生まれのウォーキングを体験します。 持参物:飲み物、タオル(ストックの貸し出しあり) ☎健康課 820-5637

当番医

2月16日 平田眼科医院 ☎854-8880 3月2日 藤田小児科医院 ☎854-0707
2月23日 酒井医院 ☎855-2629 3月9日 片山医院 ☎854-0252

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。



第10回健康まつり

「のばせ! 『健康寿命』 ~元気なひとにはワケがある~」をテーマに、2月23日(日)に健康まつりを開催します。

「健康寿命」とは、「健康で自立した日常生活を送ることのできる期間」のことです。平均寿命と健康寿命の差(※)は、男性約9年間、女性約12年間です。いつまでも健康で生き生きとした生活を送るために、健康寿命をのばしましょう。

	男性	女性
平均寿命	79.55歳	86.30歳
健康寿命	70.42歳	73.62歳
差*	9.13歳	12.68歳

平均寿命(平成22年)は厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。

「元気なひとの『ワケ』」
身体を動かす仕組み『運動器』(骨・関節・筋肉・神経など)に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害を起こしている状態をロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)といいます。進行すると、介護が必要になる可能性が高くなります。元気な人は若いときからロコモ予防を実行しています。

●「動くこと」で予防
骨や筋肉は適度な運動で刺激を与えると、丈夫になります。いくつになっても筋肉を鍛えることは可能です。ロコモ予防運動(ロコトレ)には、ストレッチ、ス



クワット、ウォーキングなどがあります。正しい方法で行わないと逆効果になる場合があるので、健康課にお尋ねください。

●「食べること」で予防
日々の食生活の積み重ねが大切です。丈夫な骨や筋肉をつくるためには、毎日の食事で材料を補給しなければなりません。色々な食品を、1日3食、よく噛んで食べるようにしましょう。

●「眠ること」も大切
体は、眠っているときに、つくりかえられます。「動いて、食べて、眠る」ことが、健康寿命をのばすことや、ロコモ予防につながります。

効果的で正しい方法を、健康まつりで紹介します。ぜひお越しください!
(健康課)

第10回健康まつり

2月23日(日) 町民会館
9:00~13:30

のばせ! 『健康寿命』 ~元気なひとにはワケがある! ~

- 【講演会】ふでりんホール 10:00~11:00
テーマ「運動習慣獲得で健康寿命延伸、健幸華齢達成」
講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科(スポーツ医学)教授 田中喜代次氏
乳がん予防、脳年齢チェック、おとしより相談などのコーナーあり
- 【調理実演と試食】クッキングステージ 1回目11:00~、2回目12:00~
テーマ「プロに教わるおいしさのコツ」
講師 西洋料理専門調理師 玉澤雅宏氏(広島酔心調理製菓専門学校教員)
ヘルシーメニューを、楽しいお話とともに味わいましょう。
- 親子ヨガ 11:00~11:45 健康運動指導士による「ハッピー親子ヨガ」※要予約
- 健康応援広場 血管年齢チェック、体力チェック、健康相談、黒豆茶試飲コーナー 他
- すくすく子育て応援ひろば ベビーマッサージ(12:00~)※要予約、身体計測、育児相談、あそびのコーナー
- 献血にご協力ください 9:00~13:00
- その他 楽しいコーナーや展示があります。