

【生活習慣 見直しのポイント！】

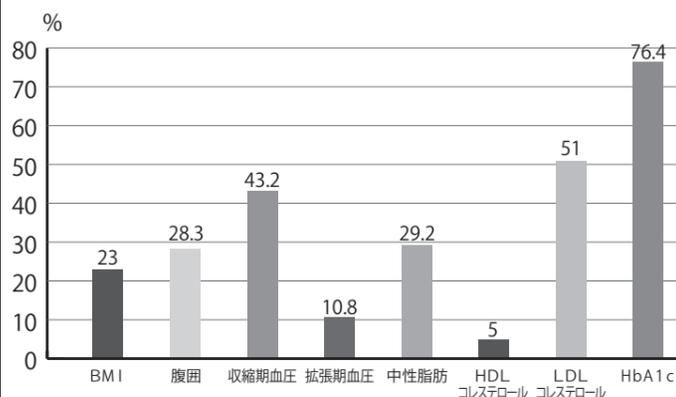
この機会に、ご自身とご家族の健康を見つめ直してみたいはかたでしょうか。

- 野菜をしっかり食べること（目標は1日350g以上！）
- 塩分を控えること（高血圧がある方1日6g未満を目指して）
- 適度な運動を心がけること
- タバコを吸わない！吸わせない！
- 定期健診を受けて早期発見、早期治療を！



## H28 特定健康診査結果の分析

（利根町国民健康保険第3期特定健康診査等実施計画より）



※有所見者とは、保健指導判定値以上を超えている人の割合。

BMI 25以上、腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上、収縮期血圧：130mmHg以上、拡張期血圧：85mmHg以上、中性脂肪：150mg/dl、HDLコレステロール：39mg/dl以下、LDLコレステロール：120mg/dl以上、HbA1c：5.6%以上

町の特健康診査結果（平成28年度健診分）では、健診受診者のうちHbA1c、LDLコレステロールの検査結果で※有所見を示す人の割合が高くなっています。これは、循環器疾患を発生、悪化させてまいります。この機会にヘルシー相談日を利用してご自身の生活習慣を見直してみませんか。

（特定健康診査の結果を活用して、生活習慣を見直しましょう）

## 9月は循環器疾患予防月間

### 発達障害啓発月間

## 子どもの成長と発達を応援する教室・相談を実施しています

～発達障害とは～

脳の機能的な問題が原因で生じているもので、決してしつけや育て方が問題ではありません。主に社会性やコミュニケーションが苦手なため、幼稚園や小学校など集団に入るとさまざまな困難に直面することにもなりますが、周囲がその特性を理解しサポートすることにより、困った行動や育てにくさが軽減されます。

### 親子あそび教室

子どもは遊びを通して、多くのことを発達させていきます。遊びは大切だと分かっていても、子どもと遊ぶことは、なかなか難しいものです。子どもの発達を専門にしている先生と一緒に遊びながら、子どもへの関わり方や遊び方を学ぶ「親子あそび教室（うさぎ教室・ぱんだ教室）」に参加しませんか。

- 【対象者】・うさぎ教室 1歳6ヶ月～2歳児と保護者  
・ぱんだ教室 2歳～2歳6ヶ月児と保護者
- 【内容】各教室月1回開催・定員10名程度・予約制
- 【申し込み先】利根町保健福祉センター

▶問い合わせ  
利根町保健福祉センター  
利根町下曾根221-1 ☎68-8291



### 親子発達相談

親子発達相談では、こどもの発達を専門とする先生が個別で相談に応じます。

【対象者】未就学児と保護者 【参加方法】予約制  
【申し込み先】利根町保健福祉センター 母子保健係

### 管理栄養士による

## 個別栄養相談（ヘルシー相談）を毎月実施しています

～こんなお悩みはありませんか？～

- ・血糖値、血圧、コレステロールが高め
- ・疾患による食事制限があるけど、うまくいかない
- ・バランスの良い食事って？
- ・塩分を控えるってどのくらい？
- ・健康的にダイエットしたい！
- ・適切な食事量が知りたい！

管理栄養士がひとりひとりの生活スタイルに応じて、食事のアドバイスを行います。お気軽にご利用ください。

【日程】：同ページ「イベント案内」のヘルシー相談をご参照ください。（事前予約制）

【相談時間】：ひとり最大45分 【料金】：無料  
【申し込み先】：利根町保健福祉センター 健康増進係

### 利根町保健福祉センターイベント案内（9月～10月）

- 育児相談・ワイワイサロン  
日時：10月2日（火） 10：00～11：00 対象：全乳幼児  
内容：保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受け付け順。  
乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン） 常時開催
- ヘルシー相談  
日時：9月18日（火）・10月4日（木） 9：00～12：00  
内容：管理栄養士による健康・栄養相談  
予約：前日までに予約してください。
- 口腔相談  
日時：10月10日（水） 9：30～13：45  
内容：歯科衛生士による口腔機能相談  
予約：前日までに予約してください。
- もの忘れ相談  
日時：9月25日（火） 13：30～15：30  
内容：もの忘れの気になる方などの相談  
予約：前日までに予約してください。
- 精神保健相談  
日時：9月18日（火） 13：30～15：00  
内容：専門職による相談  
予約：1週間前までに予約してください。

## 9月10日～16日は自殺予防週間

心の病にかかる人が増加しています。これと並行して、日本では自殺者が高止まりを続けています。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

### こんなサインに注意！

- 口数が減って元気がない ●孤立している ●「消えてしまいたい」などと口にする ●大量のお酒を飲む ●自暴自棄な行動

### 専門機関に相談してみませんか？

- ・「茨城いのちの電話」  
つくば 029-855-1000（365日24時間体制）
- ・「自殺予防いのちの電話」  
フリーダイヤル 0120-783-556  
（毎月10日・8時から翌日8時まで）

※「こころの健康づくりカレンダー」28ページにも、相談窓口を掲載しています。「こころの体温計」は町公式ホームページからご利用できます。

## 9月9日は救急の日

### 9月は救急月間

～ 救命の連鎖 ～

「心肺停止の予防」「心停止の早期認識と通報」「一次救命措置（心肺蘇生とAED）」「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」をそれぞれ4つの鎖の輪に例え、これらの鎖が迅速に途切れることなく連鎖されることで救命率が向上することを表しています。



●○あなたも鎖をつなぐ●○  
○●一人になりましょう！●○