

# 役場からのお知らせ

## — Niikappu Town Office Information —

### 保健福祉課 健康推進係からのお知らせ

#### にいかっぷ健康通信『生活習慣を振り返ってみませんか？』

#### 【まずは自分の生活を知ることから】

新冠町の皆さん、お元気でお過ごしでしょうか？もうすぐ新年、新しいことを始めるには絶好のチャンスですね。この機会に、生活習慣を振り返ってみませんか？

令和6年度に新冠町の特定健診を受けた方の結果を見ると、運動習慣のない人やお酒を毎日2合（500mlのビール2本相当）以上飲む人が多いといった傾向が見られます。このような生活習慣は、気づかぬうちに肥満や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を発症・悪化させることがあります。

今回は、肥満を引き起こす生活習慣のチェックリストでああなたの生活を振り返ってみましょう。できるところから改善に取り組んでみてください。



今回は保健師 川道が健康通信を書きました。

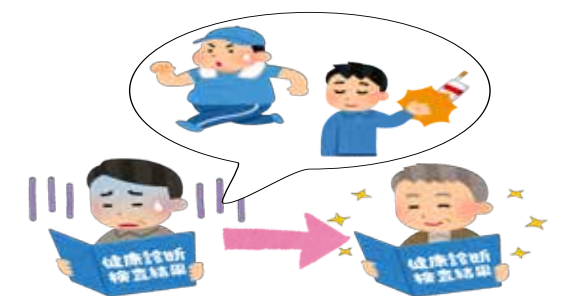
#### 【生活習慣チェック】

- ☐ 腹八分目以上食べる
- ☐ 周り比べて、食べるのが速い
- ☐ 間食、夜食が多い
- ☐ 甘味を含む飲み物を1日2本以上飲む
- ☐ 飲酒量が多い  
(1日にビール2本あるいは日本酒2合以上)
- ☐ 歩く時間が1日1時間未満
- ☐ 座りっぱなしの時間が長い
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 加工食品の栄養成分表示を確認しないで選ぶ

#### 【改善のために】

- いつもより10分多くからだを動かしましょう。  
1年続けることで、1～2kgの減量が期待されます。また、健康づくりのためには、18歳から64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分を目標にするとよいと言われています。
- いつもの料理に多めに野菜を加えてみましょう。  
炒め物やお味噌汁など、いつもの料理にお好きな野菜を加えてみましょう。また、冷凍野菜を使うとより手軽に野菜摂取量を増やすことができます。野菜をとることは、心臓や血管の疾患の予防に効果があります。

生活習慣病は、初期では自覚症状がほとんどなく、「サイレントキラー」とも呼ばれ、気づかぬうちに動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる重大な疾患を引き起こされます。



新冠町では、生活習慣の改善方法や健診などについて、電話・来所または家庭訪問での相談を行っています。お気軽にご相談ください。また、2月に集団健診を行います。今年度まだ受けていない方はぜひ利用してください。

詳しくは、町ホームページまたは11月28日発行の町政事務文書をご覧ください。

(参考)

- ・厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト
- ・日本生活習慣病予防協会

●問い合わせ先  
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎ 0146・47・2113

### 「新冠町立特別養護老人ホーム恵寿荘等改築基本構想」の策定について

日高德洲会病院の町内（字西泊津の高台）への移転が決定したことに伴い、病院との連携を図るため、「新冠町立特別養護老人ホーム恵寿荘等改築基本構想」を策定し、恵寿荘の移転改築方針を決定いたしました。詳しくは下記により、改築基本構想を閲覧できますのでお知らせいたします。

また、令和8年度には、より具体的な内容を盛り込んだ、恵寿荘改築基本計画の策定も予定しており、策定後には改めて町民皆さまへご報告する予定です。

#### ○閲覧方法

- ・新冠町ホームページ
- ・保健福祉課および恵寿荘の窓口で冊子をお渡しします
- 問い合わせ先  
保健福祉課保健福祉グループ ☎ 0146・47・2547  
特別養護老人ホーム恵寿荘 ☎ 0146・47・2355

### 町内小中学校 学校閉庁日のお知らせ

町内の小中学校の冬季休業期間中に学校閉庁日を設けます。これは、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進を図ることを目的とした取り組みです。閉庁期間中の緊急時は、教育委員会管理課にご連絡をお願いします。

#### ○学校閉庁期間

令和7年12月29日（月）～  
令和8年1月5日（月）

- 緊急連絡・問い合わせ先  
教育委員会管理課  
☎ 0146・47・2547

### ご寄附ありがとうございました。(敬称略)

#### ●老人ホーム「恵寿荘」で役立ててと

- ☆節婦老人会 (雑巾6袋)
- ☆芽呂女性部 (古布4袋)
- ☆ボランティアグループあゆみ (古布22袋)
- ☆ボランティアグループちよぼら (カット布4袋)

#### 新冠町社会福祉協議会へ

#### ●福祉事業に役立ててと

- ☆青木 泰彦 (100,000円)
- ☆芽呂女性部 (古切手1袋)
- ☆株式会社 日高食肉センター (古切手1袋)

- ☆匿名 (古布1袋)
- ☆匿名 (古布2袋)
- ☆匿名 (古切手1袋)

#### 【訂正】

広報12月号において、寄附団体および金額に誤りがありました。お詫びして訂正します。

#### 新冠町社会福祉協議会へ

#### ●福祉事業に役立ててと

- ☆日高地区郵便局長夫人会日高中部会 (5,000円)

## 健康カレンダー

(お問い合わせ先：保健福祉課 ☎ 0146・47・2113)

月 日	時 間	事業名	場 所
1月	16日(金)	15:00~16:30	フッ素塗布
	27日(火)	受付 10:00~ 受付 13:00~	4・7・12ヶ月児健康診査 1歳6ヶ月・3歳児健康診査
	28日(水)	10:00~12:00	からだリセット講座
2月	8日(日) 9日(月)	受付 7:00~	特定健診 若年健診 胃・肺・大腸・前立腺がん 検診 肝炎ウイルス・エキノ コックス症検査
	12日(木)	10:00~11:30	母親学級キレイ☆ママパパ る〜む〜育児編〜
	15日(日)	受付 8:00~	レディース健診 特定健診 若年健診 乳・子宮・胃・肺・大腸 がん検診 肝炎ウイルス・エキノ コックス症検査
	17日(火)	15:00~16:30	フッ素塗布

今回の広報発行日は2月13日（金）です。  
1月中の広報発行はありませんので、予めご了承ください。  
企画課まちづくりグループ広報統計係 ☎ 0146・47・2498