

越前町健康づくりポイント事業

「えちぜん健康チャレンジ」6月から開始！

健康づくりを実践してポイントを集めると記念品がもらえる「えちぜん健康チャレンジ」が6月から始まります。

健康診断の受診や健康講座の受講、健康習慣の実践などがポイントの対象になります。前ページの「健康づくり出前講座」もポイント対象事業です。

地域で、各種団体に、親しい仲間同士で、健康づくりを始めませんか。



私は、毎日の体重測定でポイントをためます！

健康的な生活習慣を手にいれよう！



がん検診受診でボーナスポイント！



詳しくは、広報えちぜん6月号の折込みチラシでお知らせします。

問合せ先 健康保険課 ☎34-8710

こころをいやす相談会のご案内

「ひどいストレスを感じている」「気持ちの整理をしたい」「人間関係で悩んでいる」「気持ちが落ち込んでいる」など、ひとりで悩んでいませんか。

あなたが悩んでいることを臨床心理士 千崎 愛先生とじっくり話をして解決の糸口を見つけていきましょう。ご家族のみなさんの相談にも応じます。

心をいやす相談会は、毎月1回、越前町役場別館で行っています。日時は、広報えちぜんの「こころとからだのカレンダー」や町ホームページでご確認ください。

※相談は、45分程度の個別相談です。

※費用は、無料ですが、事前の予約が必要です。予約は、匿名でも可能です。

※来庁できない場合は、電話での相談や訪問での対応も可能です。



問合せ先 健康保険課 ☎34-8710

織田病院 看護フェアのご案内

すこやか介護 ～あなたの心と体は元気ですか～

織田病院では、お家で介護している方を応援するため、看護フェアを開きます。介護される人の口腔ケアの方法を学んで、お口の中から肺炎を予防しましょう。

その他にも介護用品の展示や相談、簡単な検査や血管年齢の測定など、どなたでも体験することができます。

日時 5月15日(月) 午後1時～4時
5月16日(火) 午前9時～午後3時

場所 織田病院

問合せ先 織田病院総務課 ☎36-1000

第22回

こちら健康増進係

Health Promotion engagement
みなさんの健康づくりを応援します！

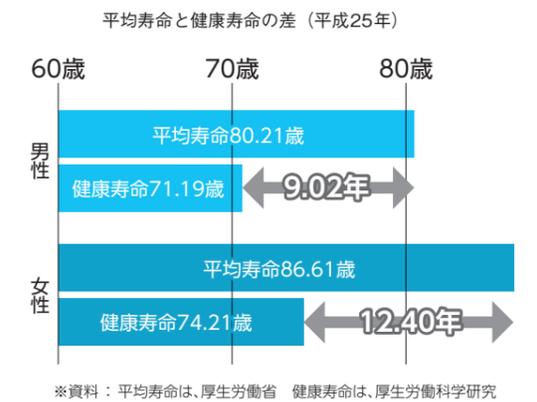
厚生労働省から発表されている平成25年の日本人の平均寿命では、男性は80.21歳、女性は86.61歳と男女ともに80歳を越えています。

一方、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。これは、健康上の問題がなく、日常生活を普通に過ごすことができる状態のことをいいます。健康寿命の平均は、男性が71.19歳、女性が74.21歳です。

平均寿命と健康寿命の差は、男性は約9年、女性は約12年。この期間に介護を受けるなど健康ではない期間があることを意味しています。平均寿命と健康寿命の差が拡大すると、医療費や介護費の負担増となり、家計への影響は避けられません。

健康寿命を延ばすことは、高齢化の進む中でとても重要なことです。「越前町健康増進計画」でも健康寿命を延ばすために、個人の健康増進と社会全体での健康づくりに取り組むこととしています。

では、健康寿命を延ばすためにはどのようなことが大切でしょうか。世代を問わず、普段から食生活や運動を意識することが大切です。



健康づくり出前講座

申し込み
募集します！

町では、地区や各種団体などの集まりの場に、保健師や栄養士、運動指導士などが直接出向き、みなさんの健康づくりをお手伝いする出前講座を行います。

対象 原則町民で構成する10人～50人程度の団体

講師 町保健師、町栄養士、健康運動指導士など

申込み 健康保険課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、ご提出ください。



講座名	内容
高血圧ってなに？	血圧のメカニズム、薬がどのように効くかなど
糖尿病を予防しよう	血糖値が上がる理由
今日から食べよう 1日野菜350g	野菜が350g必要な理由や野菜の食べ方
がんの予防について	がん予防の生活や検診受診のすすめ
私の地区の特徴 「健診から見える地域の特徴」	地区別の健診健診結果分析から生活習慣を考察
こころの健康づくり	心の病気の予防と周囲のかかわり方
お口の健康	お口のケアや歯周病予防
若いころから関節を守る	40～50代から考える変形性膝関節症予防
元気に子供を育てよう！ 生活リズムと子どもの健康	生活習慣が子どもの身体的・精神的成長に与える影響

※講師の都合でご希望の日程に実施できない場合があります。