

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

あなたのために、
大切な家族のために
今できること

健診結果説明会

健診結果の見方や健康づくりのための具体的な食事や運動についてご紹介。
保健師、栄養士、健康運動指導士が、あなたの健康づくりをサポートします！

今年も各地区コミュニティセンターと健康福祉センターで同日検診が始まりました。
健康診査を受けたその時がよりよい生活習慣を身につけるチャンスです。



●健診結果説明会の日程・会場 <時間：午後1時30分～3時>

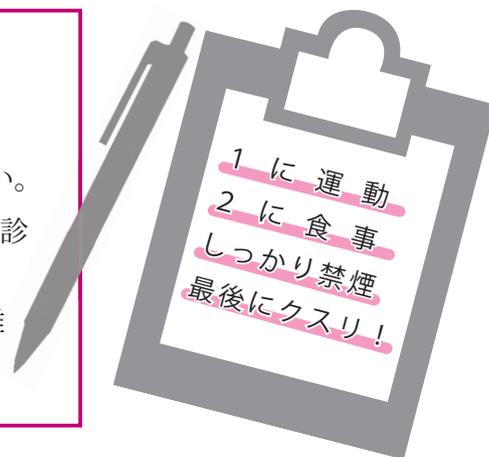
日程	対象者	会場
8月29日(木)	蚕桑地区の方	蚕桑地区コミュニティセンター
9月19日(木)	十王地区の方	十王地区コミュニティセンター
10月1日(火)	鷹山地区の方	萩野ふれあい館
10月31日(木)	鮎貝地区の方	鮎貝地区コミュニティセンター
12月19日(木)	東根地区の方	東根地区コミュニティセンター
1月14日(火)	荒砥地区の方	健康福祉センター
3月17日(火)	追加検診を受けられた方	健康福祉センター



★自宅で作っているみそ汁をご持参ください。普段飲んでいるみそ汁の塩分量をお調べします。

同日検診をこれから受ける方へ

- 蚕桑・十王・鷹山地区の方で健診をまだ受けていない方：
問診票がある方は、同封の他日程で受けられます。
問診票がない方は、健康推進係 (Tel 86-0210) までお電話ください。
- 東根地区の方には9月中旬頃、荒砥地区の方には10月上旬頃問診票をお送りします。
- 昨年健診を受けなかった方、町の健診を初めて受ける方は健康推進係 (Tel 86-0210) までお電話ください。



健診結果説明会に参加すると「しらたか健紅マイレージ」10ポイントがたまりますよ！

危険！！ 夏型事故

夏場の走行は、冬場とは違い、ついつい速度をあげてしまいます。暑い日が続く、疲労も溜まるこの時期は注意力が散漫してしまい、重大な事故となってしまうのが「夏型事故」です。



特徴

1. 国道等の幹線道路での死亡事故が多い。
2. 暑さや疲れからくる居眠り・ぼんやり運転が原因。
3. 正面衝突、電柱への衝突等の単独事故が多く、重大事故（複数人数死亡事故など）に発展しやすい。



交通事故防止のために！

暑さからくる気のゆるみや疲労が原因で、居眠り、ぼんやり状態になりやすい時期。

- ▶ 疲れたらこまめな休憩を取りましょう。
- ▶ 前をよく見て運転に集中しましょう。
- ▶ スピードを控えましょう。
- ▶ 全席シートベルトを確実に着用しましょう。
- ▶ 飲酒運転は犯罪です。絶対しない！

身近な犯罪も増える時期です！！

防犯対策

1. 防犯に関心を持つ
家庭や地域で情報交換をして予防策を話し合い防犯意識を高めましょう。
2. 連帯感で犯罪の起きにくい環境づくり
あいさつは最大の防犯です。積極的なあいさつや声かけで地域のコミュニケーションを図りましょう。
3. ながら見守りをしましょう。
散歩や買い物の行き帰り、庭等の花の手入れや清掃、畑仕事などの日常生活の中で、防犯の視点を持って子どもにあいさつや声かけしたり、子どもの見守りを行いましょう。



身近な犯罪等の防止のために！

家族旅行、夏祭り、買い物など外出の機会が多く、被害に遭わないように要注意。

- ▶ 戸締りしっかり、カギをかけましょう。
- ▶ 自宅に多額の現金を置かないようにしましょう。
- ▶ 車から離れるときは「キー抜き・ドアロック」し、カバンや貴重品は車内に置かないようにしましょう。
- ▶ 地域ぐるみで犯罪を防止し、安全で住みよい地域にしましょう。