

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****9月は、健康に対する意識を高め、健康づくりの実践を促進する「健康増進普及月間」です。**

町では、第3次白鷹町健康増進計画の**基本理念「笑顔かがやき・ころかよう・健康のまち～みんなでつなげる・広げる健康づくりの輪～」**のもと健康づくりの取組みを進めています。

《各世代の健康づくりのポイント》**■元気いっぱい子どもの健康づくり**

- ▶ 早寝早起き、家族みんなで生活リズムを整える
- ▶ おいしく楽しく1日3食、バランスのよい食事をとる
- ▶ 週で合わせて1時間以上は体を使って十分遊ぶ
- ▶ 正しい歯みがきの習慣を身につける
- ▶ 早寝早起きを心がけ、ゆっくり休む
- ▶ 自分と自分の周りの人を大切にする
- ▶ 一人で悩まず、周りの人に相談する

■こころもいきいき働き盛りの健康づくり

- ▶ 適正体重を知り、体重管理に努める
- ▶ 主食、主菜、副菜をそろえた食事をとる
- ▶ 塩分、糖分、脂肪分を控えた食事を心がける
- ▶ 2回30分以上の運動をする
- ▶ 禁煙に努める
- ▶ 飲酒の適量を知り、飲み過ぎに注意する
- ▶ 食後の歯みがきを習慣化する
- ▶ 毎年健診を受け精密検査は必ず受ける
- ▶ 休養や睡眠を十分とる
- ▶ ストレスとうまく付き合う
- ▶ 一人で悩まず、まわりに相談する

■素敵に歳を重ねる高齢期の健康づくり

- ▶ 年1回の健診を受診して結果を健康づくりに活かす
- ▶ 生活習慣病の治療（服薬）を継続する
- ▶ 自分に合った運動を生活に取り入れ継続する
- ▶ 減塩に努めながらバランスのよい食事をとる
- ▶ 毎食後、歯や口の手入れを行いむし歯や歯周病を予防する
- ▶ 感染症に負けない健康な体を維持する
- ▶ 趣味や楽しみを持ち、社会とのつながりを保つ
- ▶ 高齢期のこころの健康のリスクを知り、相談できる人（場所）を持つ

しらたか健紅マイレージのチャレンジも開催中！
詳しくは町報7月号23ページをご覧ください。

“こどもの未来の元気”のためのおすすめの事業**「こどもの健康づくり健診」**

対象の小学校5年生、中学2年生の方は個別にご案内しています。12月まで受診可能な医療機関もありますので、ご検討ください。

お子さんの健康づくりについては、こども家庭センターでもご相談をお受けしています。

参加しないのはもったいない！おすすめの事業**「もっと！健診結果をいかそう健診結果説明会」**

健康づくりの専門スタッフと一緒にこれからの健康づくりのヒントを発見しませんか。体組成測定や血管年齢測定もあります。

10月29日（水）13：30～15：00
鮎貝地区コミュニティセンター（血管年齢測定）
11月19日（水）13：30～15：00
東根地区コミュニティセンター（体組成測定）
11月28日（金）13：30～15：00
荒砥地区コミュニティセンター（体組成測定）

これから元気で過ごすためにおすすめの事業**「保健師・管理栄養士の個別訪問」**

昨年度の後期高齢者健診の結果から体重減少や高血圧などが心配な方に家庭訪問をしています。介護予防と健康づくりを合わせて毎日の過ごし方についてアドバイスします。

実践に向けた一歩としておすすめの事業**「推定食塩摂取量検査」**

町の特定健康診査（国保に加入している40～74歳の方が対象）、後期高齢者健康診査（後期高齢者医療保険に加入している方が対象）、健康診査（19～39歳の町民の方が対象）にセットしています。1日の食塩摂取量を知って減塩チャレンジをスタート！



10月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	場 所
3日(金)	十王地区コミュニティセンター	女性の日
6日(月)	荒砥地区コミュニティセンター	横町、貝生、東部4
7日(火)		菖蒲、下山、佐野原、大瀬
10月～ (毎週水曜日)	白鷹町立病院	仲町

受付時間は7:30～9:40です。

※町立病院は9:00の予定です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	会 場	対象地区
3日(金)	南陽検診センター	東 根
7日(火)		
20日(月)※		
23日(木)		

■受付時間は13:00～13:30です。

※20日はバスで送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。

●『運動で自分磨きプログラム』

内 容	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	31日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	10・24日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	20日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名（要事前申し込み）

●健診結果説明会（対象地区：鮎貝地区）

健診結果の見かたや生活習慣病の予防のポイントについて、健診結果説明会を開催します。

期 日	時 間	会 場
29日(水)	13:30～15:00 (受付 13:30)	鮎貝地区 コミュニティセンター

●「愛のかたち献血」にご協力ください

期 日	時 間	会 場
10日(金)	9:30～11:30	荒砥高校
	13:30～15:30	(株)メトリ

デジタルウォーキング始めませんか？

「やまがた健康長寿日本一プロジェクト 2025」で行っているデジタルウォーキングスタンプラリーのコースに白鷹町のコース「自然と歴史あふれるしゃったか(白鷹)！ぶらり旅コース」が加わりました！ウォーキングアプリ「^{あるくと}aruku&」内に設定されている県内各市町村のウォーキングコースを2コース以上踏破された方の中から抽選で50名様に「県産品カタログギフト」や「山形うまいもの」がプレゼントされます。

白鷹町のコースはもちろん、県内市町村のコースをウォーキングして楽しく健康づくりをしましょう！

《参加方法》

- ①ウォーキングアプリ「^{あるくと}aruku&」をダウンロード。
- ②ホーム画面の「団体向け」をタップして、コース一覧を表示させる。
- ③一覧から好きなコースをタップして「挑戦する」を選択する。
- ④それぞれのスポットの近くでチェックして、コースを踏破すると、賞品応募に必要なカードを入手できる。
- ⑤カードを2枚集めたらアプリ TOP の「応募・交換」から応募する。

団体コード「06ykf」が入力された
状態でダウンロードできます！

