

はつらつ笑顔 元気なくらし 健康づくり実践レポート 第一弾

特定健診が始まって早7年目。昨年に引き続き、健診をきっかけに、自分や家族の幸せのために「メタボ予防・改善」「健康づくり」に励んでいる住民の方々をレポートしました。

今回は、主に食事療法で減量に成功した男性2名の方を紹介します。

○T・Sさん(60代男性)

昨年、仕事を退職してから数年ぶりに特定健診を受診したSさん。健診を受診した結果、コレステロール値と血糖値がかなり高くなっていることに危機感を感じ、健康改善に取り組みました。

実は、6年前のH20年検診を受診した際に、肺に影があると指摘され、禁煙したまではよかったのですが、反動で体重が徐々に増え10kg 増量してしまいました。特定保健指導の対象となり、担当の深川保健師と目標を設定。

まずは、大好きなかりんとうやアイスなどの間食を一切やめて、不定期に行っていた散歩を毎日1時間、定期的に取り組みました。趣味の野菜作りも本格始動され、奥さんの協力も後押しとなり、その結果、半年間で体重が5.7kg 減量、腹囲は6.5cm 減少。嗜好も変化し、コーヒーはブラックへ（それまではお砂糖2杯入り）、鶏卵は1日1個から月に1～2個と食べる量が減り、また、野菜をたくさん食べるようになったことで白米の量を減らすことができました。これからは、禁煙前の体重に戻す事を目標に頑張りたいと意気込みを語るSさんです。

みなさんへ一言 「減量して、趣味の畑も息切れせずに楽しく出来ています。」

○深川 光彦 保健師

昨年「8kg 減量」宣言をした深川保健師。その後の体調はどうなったでしょうか。

前回の広報で、「皆さんにやせたという報告が出来るようにがんばります。」と宣言した深川保健師。今年はどう思うように運動の時間を作れないことから、主に食事療法に取り組んできました。

おつきあいの機会も増え体重が増えることも少なくないようですが、食べる事が好きな性格だからこそ、無理せず長期戦で意識改善を心がけ、体重が増えたときには、食事量を控えたり野菜を多くとるなど調整してきました。その結果、3.7kg 減量、腹囲6cm 減少、服を着てもおなかぽっこりと目立たなくなりました。心が折れそうになったときは、以前よりへこんだお腹をみて減量へのモチベーションをあげているとか。今後も、住民とともに健康改善にとりくむ深川保健師です。

みなさんへ一言 「目標体重まであと4kg 減量。やせたぞと報告するにはまだ早いかな。もう少し頑張ります。」

次回に続きます。我こそはと思う方は是非保健師までご連絡ください。

特定健診については、広報10月号で詳しくご紹介します。

～とねっこ館運動指導室便り vol.2～

日常生活にウォーキングを取り入れよう！

『ウォーキングの効果』ご存知ですか？

脳・・脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にします。認知症予防にも効果があります。

美・・有酸素運動を行うと、血液中に酸素が取り込まれ脂肪が効率的に燃焼されます。

ダイエットだけでなく、美肌効果もあります。

心・・外の空気を浴びて軽い運動をすることでリラックスし、気分転換になります。

また、自律神経のバランスを整え心も体もスッキリします。

健・・ウォーキングは生活習慣病予防にも効果があります。内臓脂肪の燃焼や運動不足の解消で健康的なカラダを手に入れましょう。

骨・・歩く事で骨に刺激を与え、骨を強くする働きがあります。骨粗しょう症の予防にも効果的です。

健康のため！と思って歩き始めて膝や股関節を痛くしてしまった・・そんな経験がある方が少なくありません。痛みを予防し、『歩く』を可能にするためにも筋トレが必要です。

とねっこ館運動指導室では、正しい歩き方、必要な筋トレなどをお伝えしています。

カラダに良いこと始めませんか？ お気軽にお越しください。

【お問い合わせ】 門別とねっこ館 電話 01456-2-2221

「平成27年度子育て世帯臨時特例給付金」の 申請はお済みですか？

給付金の申請について、一般の方に児童手当現況届と併記された申請書を送付し、児童手当新規認定者(6月分)には個別に申請書を送付しておりますが、申請はお済みでしょうか。

まだ申請がお済みでない方は、必要事項を記入し、必要書類を添付の上で役場各窓口に申請書を提出してください。

また、公務員の方について、平成27年5月31日に日高町に住民票がある方は日高町に申請が必要となりますので、所属庁の証明印が押印された公務員用の申請書に必要事項を記入押印し、必要書類を添付の上で役場各窓口に提出してください。

なお、提出期限日までに申請書の提出がなければ、給付金を受けることができなくなりますので、ご注意願います。

【申請書提出期限】 平成27年12月1日(火) 必着

※申請書を受理した方から10月中旬以降に随時支給を開始いたしますので、お早目に提出されることをお勧めします。

【お問い合わせ】 日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183

「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の 現況届の提出はお済みですか？

該当する方へ個別にお知らせしておりますが、提出はお済みでしょうか？

本来の提出期限は次のとおりですが、まだ提出されていない方は速やかにご案内した窓口で手続きされまようようお願いいたします。

なお、提出がなければ手当を受けることができなくなりますので、注意してください。

【提出期限】 児童扶養手当 平成27年8月31日(月)

特別児童扶養手当 平成27年9月10日(木)

【お問い合わせ】 日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183
日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173

平成27年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日程
 - ・平成27年11月11日(水) 午前10時30分～午後5時
 - ・平成27年11月12日(木) 午前10時30分～午後5時
- (2) 場所 申し込み状況によって、次のいずれかの会場で実施します。
 - ・門別地区～門別公民館
 - ・富川地区～富川公会堂
 - ・日高地区～日高町民センター
- (3) 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- (4) 相談内容
 - ・療育手帳の再判定
 - ・しつけ相談
 - ・言葉の障害、身体障害等
 - ・学校に行きたがらない
 - ・その他、子どものことで困っていること
- (5) 申込先 日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183
日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173

相談を希望される方は、**10月2日(金)**までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。

なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。

※次回の巡回児童相談の実施予定日 ・2月3日(水)、4日(木)