

保健のひろば

新しい検診制度が始まります



検診と保健指導を一体的に行い、皆さんの健康づくりをお手伝いします

〔特定検診〕・特定保健指導」が実施されることになりました。この検診・保健指導の特徴は、検診によってメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群の人を見付け、生活習慣の改善と疾病予防に向けた保健指導に重点が置かれることです。なお、がん検診、骨粗しょう症検診などは、今までどおり市の検診を受けることができます。

早めにストレス解消を

環境の変化や仕事の上での重圧、家族や友人を含む人間関係など、現代社会に生きるわたしたちは、さまざまなストレスにさらされ、疲れやすい状況に置かれています。ストレス時代といわれている今、さまざまな原因で引き起こされる心の疲労は、やがて身体にも負担をかけ、病気を招く原因ともなっています。このような社会の中で、健康で自分らしく生きるためには、上手に休養することが大切です。また、自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。

80歳で歯が20本以上の人募集

しっかりと飲んで、食事をお



18年度3歳児検診で母子ともに虫歯がなかった田中昌子さんと杏奈ちゃん

いしく食べることは、とても楽しいことです。口を開き、会話を楽しみ、声を出して笑うと身も心もさわやかです。口の元気は、身体の健康健康や老化防止、生きがいに深くかわっています。そこで保健課は、8020運動を推進するため、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人を表彰し、普段気を付けていることなどを聞き、歯科保健事業を進めるうえでの参考にしたと考えています。この機会に、ぜひ口の中をのぞいてみてください。自分の歯が20本以上ある人は、市生活福祉部保健課までご連絡ください。

詳しくは、市生活福祉部保健課 ☎76-21111、内線1144まで。

介護のココロ

介護予防に取り組みましょう

高齢になると、今までできていた日常生活のさまざまなことが、心身の衰えとともに少しずつ苦手になってきます。自分のことはできるだけ自分で行い、いつまでもはつらつと過ごすために、早いうちから介護予防に取り組みみましょう。

まずは日常生活チェック

- 次に掲げる項目のうち、いくつ該当するか、チェックしてみてください。
- ① バスや電車により一人で外出をしている
- ② 日用品の買い物を自分でしている
- ③ 預貯金の出し入れを自分でしている
- ④ 友人の家を訪ねる

⑤ 家族や友人の相談にのつている

⑥ 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っている

⑦ いすに座った状態からつかまらずに立ち上がっている

⑧ 15分程度続けて歩いている

⑨ 1年以内に転んだことがない

⑩ 日常的に転ぶ不安はない

さて、どんな結果になったでしょうか。①から⑩まで「はい」が多い人は活発な生活を送っているといえますが、⑥から⑩までで3個以上「いいえ」がある人は、足腰が衰えてきていると考えられます。

運動を取り入れましょう

年だからといって、運動をしない生活を送っていると筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。運動を習慣にすると、病気や生活不活発病(動かないために起こる運動機能の低下)を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。今回は、筋力アップの方法を紹介いたします。

詳しくは、市包括支援センター ☎76-21111、内線1185まで。

月刊

がっこうニュース

7月号



松尾中学校がソフトボール女子で優勝に輝きました

夢に向かって全力を尽くし 10競技で熱戦を繰り広げる 第55回岩手地区中学校総合体育大会

岩手地区中学校総合体育大会は6月16から18までの3日間、各会場で行われました。

市内中学校5校から10競技に出場し、活躍を見せました。それぞれの競技で3位以内に入賞した団体、個人は次のとおりです。(敬称略)

- バスケットボール【団体】
▽男子①西根第一▽女子③西根
- サッカー【団体】
▽男子③西根
- 軟式野球【団体】
▽男子③西根第一
- バレーボール【団体】
▽男子③松尾▽女子②松尾

③西根 ソフトテニス

▽男子団体①安代③西根▽男子個人②田中純・佐々木芳輝(西根第一)③勝又雄太・斉藤怜(安代)、長島健・高橋隆生(西根第一)

▽女子団体②松尾③西根第一▽女子個人①古川瑞希・寺地梨子(松尾)③伊藤香織・小野寺久美子(西根第一)、伊藤佳南・津志田佳菜(西根第一)

- バドミントン
▽女子団体③安代
- ソフトボール【団体】
▽女子①松尾③西根
- 柔道
▽男子団体③西根第一▽男子個人60キ①佐々木渉太(西根第一)▽男子個人81キ②佐々木守(西根第一)

▽女子団体③西根第一▽女子個人48キ①小岩響子(西根第一)▽女子個人52キ②伊藤珠三恵(西根第一)▽女子個人57キ②遠藤翔子(西根第一)

- 剣道
▽男子団体③西根▽女子団体②西根



バスケットボール男子で優勝を果たした西根第一中学校



ソフトテニス男子団体では安代中学校が優勝しました

広報クイズ No.22 7月5日号の問題

6月に八幡平市を訪問した沖縄県の友好都市はどこ？

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。

◎応募方法 はがき、ファクス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほか、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 7月20日(金) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき 〒028-7192(住所不要) ☆ファクス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第21回の正解 「昭和37年」 ◎応募者数 10人 ◎正解者数 10人

◎当選者 高館祐希さん(野駄)、久世教枝さん(柏台)、遠藤幸子さん(叭田)