

保健だより

令和8年10月号 No.619

10月の保健福祉業務をお知らせします。

	曜日	行事	ポイント	場所	時間	対象者
1	木	ノルディックウォーキング教室	1	水木沢天然林	13:30~15:00	申込者
5	月	年中児子育て相談	-	保健センター	13:00~15:00	該当者個人通知
6	火	こころの健康相談	-	保健センター	10:00~11:30	希望者
7	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
8	木	幼児クッキング教室	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
		オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
14	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
15	木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室	1	水木沢天然林	13:30~15:00	申込者
16	金	離乳食教室 開始期	1	保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
20	火	ふれあいクッキング 【男性優先】	1	保健センター	10:00~12:00	申込者
21	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
		親と子の心と体の相談会	-	保健センター	10:00~12:00 13:00~16:00	希望者
22	木	乳幼児健康相談	-	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
		インターバル速歩教室 【昼夜合同】	1	保健センター	15:00~16:30	申込者
23	金	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
26	月	福祉医療給付金振込日	-	※	※	該当者
28	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
		木曽郡合同乳幼児健診	-	上松町 健康増進センター	12:45~15:00	該当者個人通知
30	金	離乳食教室 中期~完了期	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知

木曽郡合同乳幼児健診 各受付時間

4か月児 13時10分~13時15分
 10か月児 13時10分~13時15分
 1歳6か月児 12時55分~13時00分
 3歳児 12時40分~12時45分

◎詳しくは個別通知をご覧ください。

大腸検診 検体容器返却について

未開封容器がまだお手元にある方は
ご協力をお願いします。

期限：10月13日（火）までに
 住民福祉課までお持ちください。

よろしくお願いします。

10月のふれあいクッキングのお知らせ

今回は主に男性の方を優先に受け付けますが、女性の方も参加できます！
普段料理をしたことがない方も、大丈夫です。是非お気軽にご参加ください。

日 時 : 10月20日(火) 10:00～12:00

場 所 : 保健センター

申込期限 : 10月9日(金)まで

お申込み、持ち物等の詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441

10月は脳卒中月間です

日本脳卒中協会では、脳卒中に関する理解を高めることを目的として10月の1か月間を「脳卒中月間」と定めています。

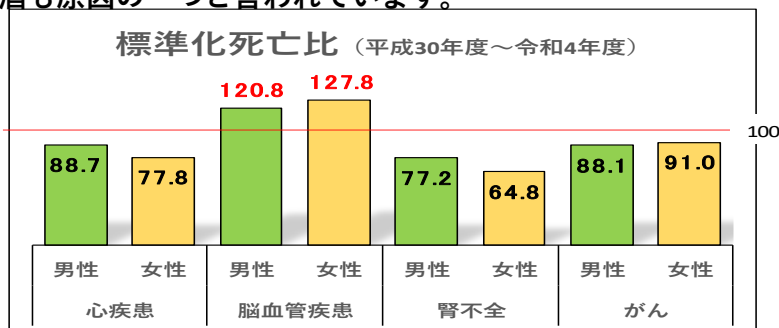
脳卒中（脳血管疾患）には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因と言われています。木祖村は、脳卒中で亡くなる方が多いことから、原因の一つである高血圧への対策に力を入れています。

木祖村は、脳卒中で亡くなる方が多い？！

下の標準化死亡比100を超えると全国に比べて死亡する確率が高い疾患を示しています。

木祖村は男女ともに全国の1.2倍以上「脳血管疾患」で亡くなる人が多くなっています。

脳血管疾患の原因の一つには高血圧があります。また飲酒も原因の一つと言われています。



（木祖村国民健康保険 第3期保健事業計画 概要版より抜粋）

脳卒中予防十か条

1. 手始めに **高血圧** から治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら悔い残る
3. **不整脈** 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には **たばこ** を止める 意志を持って
5. 飲むならばなるべく少なく **アルコール**
6. 高すぎる **コレステロール** 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に合った **運動** 続けよう
9. 万病の引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに病院へ

（日本脳卒中協会 脳卒中月間ポスターより抜粋）

高血圧予防に関する村からのご案内

「らくらく適塩教室」

開催時期：12月ごろ

自身の塩分摂取状況を尿検査で確認し、適切な塩分で美味しい調理等を学ぶことができます。教室の詳細は、改めて村政だよりでお知らせしますので、是非お申し込みください。

「血圧手帳の無料配布」

近年、「家庭血圧の重要性」が更に強調され、家庭での測定習慣が治療の一步とされています。村では、日々の血圧記録のために血圧手帳を無料で配布しますので、**希望される方は、役場住民福祉課 保健係までご連絡ください。**