令和7年度 イチからわかる男の調理実習 働き世代編を開催します！

バランスの良い食事や、仕事終わりでも簡単に作れる料理を自分で準備できるようになること目的として、男性向けの調理実習を開催します。基本的な調理を学ぶことができるため、調理が不安な方も大歓迎です！「この機会にバランスの良い食事について学びたいなぁ～」、「料理をしたい！」など参加理由はなんでもOKです。お気軽にお申し込みください！皆さんのご参加お待ちしています。

- ▶開催日時：２月26日㈭18時～20時30分頃
- ▶場　　所：町社会老人福祉センター２階　調理室
- ▶参 加 費：無料
- ▶対 象 者：町在住の男性
- ▶定　　員：先着10人まで
- ▶持 ち 物：エプロン、バンダナ、筆記用具（貸し出し可能です。ご相談ください。）
- ▶申込締切：２月19日㈭まで
- ▶申 込 先：役場健康こども課健康推進係またはＱＲコードにてお申し込みください。

申込フォーム

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係☎４８２-２９３５（課直通）

生永隊員の

手軽にできるセルフケア

はじめての香り養生 冬

～冬から春へ 手からととのえる時間～

香りで心と身体をととのえる“香り養生”始めてみませんか？

寒さが続くこの季節。身体の冷えや手元の乾燥、なんとなくの疲れを感じていませんか。

数種類のメディカルハーブの中から、その日の気分や体調に合わせてハーブを選び、手浴を行います。その後、冬の乾燥から手元を守るため、香りを選んでネイルオイルを１本お作りいただきます。

自分へのご褒美として、冬を元気に過ごすための、やさしい養生の時間を一緒に過ごしませんか？

◆こんな方に
- 冬の冷えや乾燥が気になる方
- 家事や仕事で手を よく使う方
- 忙しい毎日の中で、少し立ち止まる時間がほしい方
- 香りに興味はあるけれど、使い方がわからない方

◆日　　時：２月28日㈯　13時30分～15時
◆場　　所：町公民館１階和室
◆内　　容：メディカルハーブで手浴、自分で選ぶ精油ブレンドのネイルオイルづくり
◆持 ち 物：ハンドタオル
◆申込方法：ＱＲコードもしくはメール

問い合わせ先／地域おこし協力隊員　生永絵美子（morinokusuribako24@gmail.com）

健康診断、受け忘れていませんか？

今月の保健師
池田 碧妃 さん

1年前のちょうど今ごろ、関西へ旅行に行ったのですが、雪や氷のない2月の景色をとても不思議に感じた記憶があります。降りすぎると困ってしまう雪ですが、道産子としては心のどこかで銀世界を求めているのかもしれないなと思いました。さて、導入とは全く関係ありませんが、今回は「健康診断」についてのお話です。

≪自分では不調に気づかない、かもしれない≫

保健師として勤めていると、健康な人、生活に少し注意が必要な人、病気の足音が聞こえてきた人、既に治療されている人、病気とわかりつつ放置してしまっている人など、さまざまな方にお話を伺います。「健康に良いと思い毎日ミカンを5個ほど食べていたら1年ぶりの受診で血糖値が跳ね上がっていた」、「去年便潜血で要精密検査になったのを放置していて、今年も引っかかったため大腸カメラを受けたら、がんが見つかった」、「以前から血圧が高いと言われ、いざ体調不良になり受診したら腎臓が悪くなっていて透析が必要と言われた」、など。

心臓病や脳卒中、がんなどの大きな病気の前には、メタボリックシンドロームや生活習慣病、前がん病変が潜んでいることがほとんどです。ただこれらには症状がないことが多いため、特に不調はないからと定期的な健診を放置していると、体調不良が起きた時には血管が詰まりかけていたり、腎臓がすっかり弱っていたり、がんが進行していたということもあり得るのです。

≪町の健康診断で分かること≫

人によって調子が良い状態はさまざまですが、それを客観的に見る指標の一つとして「健康診断」があります。自覚症状はなくても、血液や尿、レントゲン、細胞単位での変化をキャッチしたり、前回受診時との変化に気づいたりできます。町では、生活習慣病に着目した「特定健診」と、主にがんの発見を目的とした「がん検診」（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部・前立腺）の助成をしています。たまに「体重を減らしてから健診を受けたい！」となかなか受診されない方がいますが、せっかくなら今のありのままで受けてみるのも良いと思います。取り組んだ結果が翌年の健診結果にストレートに反映されるので、取り組みがいがあるかもしれません。

≪何か一つでも良いので工夫してみよう≫

健診を受けると「間食はダメ」、「運動して」、「お酒は減らして」、「野菜を食べて」、「減塩」、「禁煙」など、いろいろ言われて耳が痛くなるかもしれません。できれば楽しく、美味しい物を食べて好きに生活したいという気持ちは誰しも持っていることでしょう。

なので、全部を変える・禁止するのではなく、何か一つ、簡単なことでも良いのでチャレンジしてみてはどうでしょうか。汁は全部飲まない、野菜を先に食べる、朝起きたら体重を測る、週1日休肝日を作ってみるなどなど…何でも構いません。大切なのは「習慣化すること」。血液データに変化が出るには2～3か月程度かかるので、一つの目安としてまずは2か月チャレンジしてみましょう。

≪健診はお早めに≫

3月は例年会社の健診などで病院が混みあいます。「健診を受けてみようかな」と思った今が受け時ですので、ぜひ早めに病院をご予約ください。受け方や助成内容について知りたい方は健康こども課健康推進係までお問い合わせください。

むし歯のなかったお子さん

若松（わかまつ） 未茅（みち） ちゃん

澁谷（しぶや） 織（しお） ちゃん

金子（かねこ） 明香里（あかり） ちゃん

岡林（おかばやし） 聖奈（せな） ちゃん

髙橋（たかはし） 優瑠羽（ゆるは） ちゃん

猪狩（いかり） 虎珀（こはく） ちゃん

▶健診クーポンはＲ８.３.31までの期限です！

対象者	助成内容	料金
S60.４.１～S61.３.31生まれの方（Ｒ７年度40歳）	特定健診（国保のみ）、胃・肺・大腸・乳・子宮頸部・前立腺がん検診、歯周疾患健診、骨粗鬆症検診、肝炎検査	無料
H16.４.２～H17.４.１生まれの女性	子宮頸がん検診	無料
S59.４.２～S60.４.１生まれの女性	乳がん検診	無料
Ｒ７年度20・30・40・50・60・70歳の方	歯周疾患健診	無料
Ｒ７年度40・45・50・55・60・65歳の女性	骨粗鬆症検診	300円（40歳の方のみ無料）

・健診クーポンを紛失した方は再発行ができますので、健康推進係（☎４８２-２９３５）までご連絡ください。