

障害者計画・障害福祉計画等策定委員募集

町では、障害者施策を総合的に推進するため、障害者計画・障害福祉計画・障害児福祉計画を策定し取り組んでいます。平成29年度末で委員任期が満了したため、今年度からの新たな委員を募集します。計画に広く町民の皆さんの意見を反映させていくために、委員会は公募委員のほか、障害者団体、保健、医療、福祉関係者等で構成します。

募集人数 2人（応募者多数の場合は選考） **応募期間** 6月4日（月）～25日（月）*消印有効
対象 町内に住民登録をしている20歳以上で、平日の日中に開催される会議（年1回程度を予定）に出席できる方
任期 委嘱日より2年間
応募方法 応募動機を800字程度（形式自由）にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、障害福祉関係の経験があればそれらを含めて明記し、ご持参いただくか郵送で提出してください。
その他 応募時に提出した書類は、委員選考以外には利用しません
提出先・問合せ 〒355-0392 小川町大字大塚55 健康福祉課 障害福祉担当 ☎①52

夏休み親子フッキング教室 ～かんたん朝食でバランスのよい食事をつくろう！～

日時 7月21日（土）、22日（日）いずれも午前10時～午後1時
対象 小学2年生～6年生の親子 各回12組（先着） **場所** 竹沢公民館 1階 料理実習室
費用 1人500円 **講師** 管理栄養士 山崎良法氏
申込み 7月10日（火）までに電話または健康福祉課窓口へ
その他 2回とも同じ内容の実習です。どちらか1日をお申込みください
問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎①57、158



健康増進・食育推進計画 <健康コラム⑩> いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！

昨年6月に健康長寿新ガイドラインが策定されました。このガイドラインには皆さんにふだんから心がけていただきたい日常生活の過ごし方や、健康管理の方法を「健康長寿のための12か条」としてわかりやすく示されています。今回は食生活についてお伝えします。

～このようなことはありませんか？～

- やわらかい物ばかり食べていませんか？
 - 年をとったら“粗食”でいいと思いませんか？
 - 調理が面倒でいつも同じものを食べていませんか？
- 心当たりのある方は、気がついたら低栄養になってしまう可能性があります。



★低栄養を予防する3つのポイント★

- ①かむ力を守る→かむ力、飲み込む力は健康長寿の必須条件。さきいかやたくあんのような硬い物がいつまでも食べられるようにしましょう。
- ②やせと栄養不足に気を付ける→シニアになったら、メタボより“やせ”に注意！BMI※が20を切ったらエネルギー不足かもしれません。
- ③いろいろな食材を食べる→肉や卵などいろいろな食材を食べて多くの栄養素を取りましょう。この3つのポイントを意識していただき、楽しく健康長寿の食生活を身に付けてください。

※BMI：身長と体重の比率から肥満ややせを判定する方法 計算式 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎①57、158

蚊を介する感染症の予防対策 感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を！

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊自体は病原体を保有していませんが、ウイルス等の病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、1人1人が、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

*海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

*屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用する等、蚊に刺されない対策をしましょう。

住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎①57、158

「小川町健康ポイント事業」参加者募集中

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に参加の方は、歩くことに加えて「小川町健康ポイント事業」に参加することで、「小川町健康ポイント」がつきます。また、参加前後の体力や健康状況を比べて皆さんが頑張った成果を感じてください。ポイントに応じて記念品を用意しています。

対象 埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者で40歳以上の町内在住の希望者
 ※埼玉県コバトン健康マイレージについては広報おがわ4月号をご覧ください。

申込み 健康福祉課（役場1階）窓口へ※小川町健康ポイント事業は、4月から役場へ移転しました。

小川町健康ポイント事業対象事業

- 特定健診・後期高齢者医療健診
- 人間ドック受診
- 各種がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 健康講演会（担当課：健康福祉課）
- 栄養教室・運動教室（担当課：健康福祉課）
- パトリア健康増進教室・介護予防教室（担当課：長生き支援課）
- 公民館の健康に関する講座（担当課：生涯学習課）
- いきいき百歳体操（担当課：長生き支援課）他

※ポイントの付与条件等の詳細につきましては、申込時にご案内します。

『埼玉県コバトン健康マイレージ事業』楽しく歩いてポイントを貯めよう！

+

『小川町健康ポイント事業』参加してポイントを貯めよう！

『埼玉県コバトン健康マイレージ事業』タブレット設置場所（申込書もあります）

小川町役場	パトリアおがわ	ふれあいプラザ	ヤオコーみどりが丘店
中央公民館	大河公民館	八和田公民館	竹沢公民館

問合せ 健康福祉課 ☎①57、158

愛の献血車がまわります！ご協力をお願いします

日時 6月28日（木）午前9時30分～午後0時15分、午後1時30分～3時30分

場所 リリックおがわ（小川町民会館）

この献血は小川ライオンズクラブ・小川町商工会青年部・小川町商工会女性部のご協力によるものです。

ご協力ありがとうございました！

平成29年度献血実績

全血献血者数	
200ml	400ml
48人	421人

献血受付者目標達成率は94.7%でした
平成30年度 献血受付者目標数は 546人 です
 皆さんのあたたかいご協力をお待ちしています！



問合せ 小川町献血推進協議会事務局 健康福祉課 ☎①57、158

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

対象 ①または②に該当する方で、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

- ①平成31年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ②60～64歳で、心臓・腎臓・もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方で、身体障害者手帳1級の方

接種期間 平成31年3月31日まで

※対象の方には個別通知をしていますのでご確認ください。 ※接種期間を過ぎると自費になります。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎①57、158

7月の在宅当番医 診療時間 午前9時～午後5時

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います ※6月の当番医は前月号に掲載しています。

1日	日	こどもクリニック いたう小児科	小児科	東松山市岩殿110-6	☎34-4145
8日	日	上野診療所	内科、循環器科	川島町八幡3-1-6	☎049-297-6633
15日	日	上野医院	内科、外科	滑川町羽尾1077	☎56-2508
16日	祝	吉田産婦人科内科医院	産婦人科、内科、小児科	東松山市御茶山町1-5	☎24-1002
22日	日	村山内科小児科クリニック	内科、小児科	東松山市東平2081	☎39-3483
29日	日	つかさクリニック	内科、小児科	東松山市松風台9-2	☎31-1450

※当番医は直前に変更することがあります。救急医療情報センター☎048-824-4199にお問合せください。

問合せ 健康福祉課 ☎①57、158