

健康増進・食育推進計画 <健康コラム⑦> **平成30年度小川町健康ポイント事業を実施しました！！**

埼玉県コバトン健康マイレージ事業（歩数計およびスマートフォンアプリを使ってウォーキングする事業）にご参加の方のうち、お申込みのあった方を対象に小川町健康ポイント事業を行いました。健康ポイント事業では、特定健診・後期高齢者健診・がん検診・人間ドック・栄養教室・運動教室、健康講演会、食育講演会等、認定された健（検）診、教室などへの参加で、健康ポイントをため、小川町独自の記念品がもらえる、楽しみながら健康づくりをすすめていただく事業です。

健康ポイント事業に参加していただいた方の感想を、一部ご紹介させていただきます。

久保 憲 様

朝起床し歩数計を首にかけ、一日が始まります。生活の中で1万歩を目ざします。この事業はスタッフによるきめ細かな指導で、体力・体組成測定・血液検査により健康を管理します。各種教室や健康講演会を受けると、なぜか歩きたくなります。おかげで風邪をひかなくなりました。血圧・血糖も正常範囲内です。

大島 一郎 様

今の健康を少しでも保ちたいと思い、自己流のウォーキングをしていたが、健康ポイント事業の各講演会、運動教室に参加し、質の高い体験ができたことは大変良かった。そして大事なことは継続することだと思ふようになった。

匿名

健診、体力・体組成測定で自分の現在の状態を知り、運動面、栄養面とたくさんの教室や講座がある中から、自分に必要と思われるものをいろいろ参加させていただきました。特に減塩教室では、講義と実習を受け、減塩の大切さを改めて知り、家での料理に取り入れています。家族に生活習慣病のものがいるので、とても役立っています。

島田 光 様

歩くことが毎日の日課として健康づくりに励んでいます。1年間事業に参加することで、学ぶことが多くありました。今後も参加できればと思っています。

森 明子 様

講座等に参加させていただき、知り合いの方も増え、健康の話もでき、良い交流ができました。

匿名

この事業に初めて参加させていただきました。内容をあまり理解せず、なんとなくでしたが…もちろん健康・体力づくりは健康長寿の第1条件です。でも自己管理で行うのは、簡単なものではありません!!運動経験のなかった私のような者には本当にありがたいことです。そして地域の人達とのふれあい、交流、とても楽しく元氣になりました。

匿名

人生百年の時代、テレビ、雑誌など健康情報が多くなりました。そんな中、行政主催の健康講座により正しい食生活、また運動方法など教えていただき、大変ありがたく思いました。これからの老後生活に教えを活かし、元氣な毎日が送れればと思います。

匿名

1年間を通して様々なイベントに参加させていただき、ありがとうございました。普段自己流で行っていたウォーキング、ラジオ体操、体の動かし方の意味、また食生活のポイントなどのお話、毎日の生活の中で折々思い出しては実践し効果アップを感じています。

匿名

事業に参加して健康を保っています。特にラジオ体操は良かったです。15年間続けていますが、参加してからは、より正しく行っています。年を重ねてもこの体力を保てるように、楽しみながら参加したいと思っています。ありがとうございました。

※今年度の健康ポイント事業詳細については広報6月号をご覧ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

集団がん検診の受付が始まりました

検診内容 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん

検診会場 パトリアおがわ（腰越618番地）

検診日時 8月28日（水）・29日（木）・30日（金）・31日（土）・9月3日（火）

申込み受付期間 6月30日（日）までに郵送・ファクス・窓口でお申込みください。

※詳しくは、同時配布の「がん検診申込み専用ハガキ」をご覧ください。

申込み先 健康福祉課 保健衛生担当（〒355-0392 小川町大塚55番地）
ファクス74-2341

※**必要事項**が記入してあれば専用ハガキでなくても申込み可能です。

必要事項：住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・受診したいがん検診名・検診希望日（第1希望、第2希望）

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

**記入例**

・住所
・氏名
・性別 生年月日
・電話番号
・受診したいがん検診名
（例：胃がん・乳がん）
・検診希望日
第1希望 8月31日
第2希望 9月3日

ドナー提供者の負担を軽減します

町では、骨髄・末梢血幹細胞を提供する人（ドナー）に助成金を交付しています。

【交付対象者】 下記の（1）～（3）にすべて該当する方

- （1）小川町に住民登録があり、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了した方
- （2）他の助成金等の交付（ドナー休暇取得を含む）を受けていない方
- （3）町税に滞納がない方

【助成金額】 骨髄等の提供に係る通院等の日数（7日上限）に2万円を乗じて得た額

【申請方法等】 提供完了から90日以内に次のものを揃えて申請してください。

- （1）公益財団法人日本骨髄バンクが発行する骨髄等の提供が完了したことを証明する書類（原本）
- （2）振込先の銀行口座を確認できるもの
- （3）印鑑

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

比企都市歯科医師会主催 「第24回歯の健康まつり」を開催します

8020よい歯のコンクール、親と子のよい歯のコンクール、むし歯予防ポスターコンクール、歯の検診、フッ素塗布、歯みがき指導、お口の健康相談、むし歯菌の顕微鏡検査、エプロン人形劇等イベントが盛りだくさんです。

日 時 6月2日（日）午前10時～正午 **場 所** パトリアおがわ（小川町総合福祉センター）

共 催 埼玉県東松山保健所、小川町、埼玉県歯科衛生士会

後 援 東松山市、滑川町、嵐山町、ときがわ町、川島町、吉見町、東秩父村、鳩山町

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

コンクール参加者募集！

5月10日（金）までに健康福祉課（役場1階）に応募してください！

「8020よい歯のコンクール」

80歳以上で自分の歯が20本以上あり、健康で第24回歯の健康まつり（パトリアおがわ）にお越しただける方

「親と子のよい歯のコンクール」

歯の健康に自信のある幼児（3歳～就学前）とその父親または母親で第24回歯の健康まつり（パトリアおがわ）にお越しただける方