

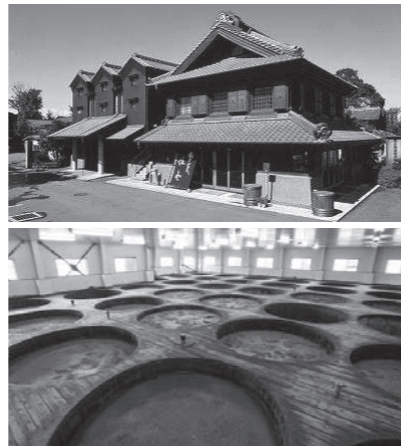
令和元年度 食育講演会 (共催：小川町食育推進会議)

伝統の味と技で作上げた醤油を未来へつなぐ

～小川町産青山在来大豆醤油の美味しさの秘密を探る～

日本人には欠かせない調味料の1つである「醤油」。実際に小川町産有機野菜等を素材として、青山在来大豆を使用した醤油や独自製法の減塩醤油の味比べができます!!この機会に醤油を健康的に食べる工夫を知り、毎日の食卓に活かしてみませんか。

日時 10月21日(月)
 ①午前の部：午前10時～正午
 ②午後の部：午後1時30分～3時30分
場所 ココット(小川町子育て総合センター) 小川町角山133番地
講師 笹木醤油(株) 12代目当主 笹木吉五郎氏
定員 60人(午前・午後の部 各30人)(先着)
 ※小川町民の方が優先です。
費用 無料
申込み 9月17日(火)から電話または健康福祉課(役場1階)窓口で
その他 小川町健康ポイント対象事業です。
問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158



～歩いて健康!ひろげようウォーキング!～

一緒に歩こう!“ほほほ隊”ウォーキング例会9月の日程

～曼殊沙華コース～ 約8.0kmのコース

日時 9月21日(土) 午前9時 パトリアおがわ集合 *小雨決行
コース パトリアおがわー増尾公園曼殊沙華群生地ー栃本親水公園ー英霊塔ーパトリアおがわ正午着予定
持ち物 隊員証、飲み物、雨具
主催 ほほほ隊おがわ 栗島 ☎72-4643

～初秋を感じながらの夕涼みウォーク～ 約4.0kmのコース

日時 9月21日(土) 午後4時 埼玉伝統工芸会館集合 *小雨決行
コース 埼玉伝統工芸会館ー槻川沿い(下里方面)ー大聖寺 ※この後、ミーティングを予定しています。
持ち物 隊員証、飲み物、雨具
主催 ほほほ隊おがわ 千野 ☎090-7631-7650
 *参加・入隊希望の方は、1週間前までに主催者までご連絡ください
問合せ 小川町ウォーキング連絡会事務局 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158



愛の献血車がまいります!ご協力をお願いします!

いつも献血にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
 献血車がまいります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。



9月13日(金) 午後1時～4時 小川赤十字病院(小川1525)
 9月25日(水) 午前9時～11時30分 小川消防署(上横田1247-2)

問合せ 小川町献血推進協議会事務局 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎158

10月の在宅当番医 診療時間 午前9時～午後5時

在宅当番医の診療は国民の祝日および休日と年末年始のみとなります。
急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います。※9月の当番医は前月号に掲載しています。

14日	祝	いちごクリニック	内科、小児科、胃腸科、アレルギー科	東松山市東平1889-1	☎36-1115
22日	祝	瀬川病院	内科、外科、整形外科	小川町大塚30-1	☎72-0328

※当番医は変更することがあります。事前に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 保健衛生担当 ☎☎157、158

国保「特定健診」の予約はお済みですか?

受診期間は12月25日(水)までですが、後半は医療機関が混み合い、希望どおりに受診できない場合があります。早めに医療機関に予約しましょう!

対象となる方は、40歳以上で小川町国保加入中の方です。受診券がない方はご連絡ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158

後期高齢者医療健康診査実施中

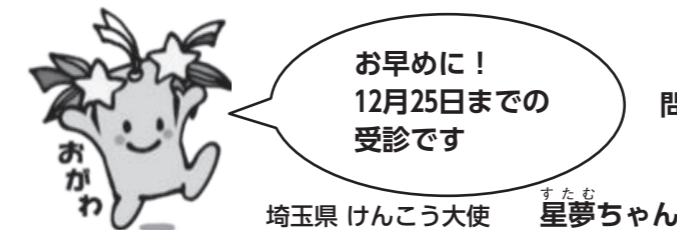
健診は病気を予防するだけでなく、今ある病気を重症化させないためにも非常に大切です。また、今は元気な方も年に1度の健診は、自分の健康状態を確認し、改めて生活習慣を見直す良いきっかけになります。自覚症状のない生活習慣病があった場合、予防できるのは健診だけです。

日ごろ病院にかかっていない方や、病院にかかっているが生活習慣病の治療や検査は受けていない方には、特におすすめします。

対象 小川町で埼玉県後期高齢者医療制度に加入の方
 ※今年度に後期高齢者医療または国民健康保険「人間ドック」「特定健診」を受けた方、長期入院中の方、施設入所中の方は受診できません。

場所 指定医療機関(2019年度保健事業計画参照)
申込み 保険証をご持参のうえ、町民課または健康福祉課へ
受診期間 12月25日(水)まで
 ※年内までの受診期間なので、早めにお申込みください!
定員 610人

検査項目	費用
問診	無料 (町負担 11,538円)
身体計測	
血圧測定	
血中脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)	
肝機能検査(AST・ALT・γ-GT)	
血糖検査(空腹時血糖・ヘモグロビンA1c)	
尿検査(糖、蛋白、潜血)	
血清クレアチニン・血清尿酸	
貧血検査	
心電図検査	



問合せ 健診内容等について：健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158
 健診申込等について：町民課 後期高齢者医療担当 ☎☎147～149

〈健康増進・食育推進計画 健康コラム51〉 9月10日～9月16日は自殺予防週間です

全国で年間約2万人の人が、自ら命を絶っています。自殺の背景には、健康問題、経済問題、人間関係の悩み、介護や育児の疲れ、仕事でのトラブルなど、さまざまな要因が複雑に絡み合っています。自殺を予防するには、個々の問題としてだけでなく、社会全体での取組が必要です。そこで国は予防対策推進のために9月10日からの1週間を「自殺予防週間」と決めました。

＜あなたにも出来る自殺予防のための行動＞

気づき：家族や仲間の変化に「気づく」こと。「いつもとちがうなあ」と感じたら自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。悩みを話してくれたら、まずはこれまで重ねてきた苦労をねぎらい、相手の気持ちに寄り添ってあげましょう。

つなぎ：専門機関への相談が必要な場合は、利用をすすめてください。

見守り：あたたかく寄り添いながら、じっくり見守る。

心の悩みに関する相談先

- 小川町役場 健康福祉課 ☎72-1221 平日 午前8時30分～午後5時15分>
- 埼玉県東松山保健所 ☎22-0280 平日 午前8時30分～午後5時15分>
- 埼玉県立精神保健福祉センター
 相談予約 ☎048-723-3333 平日 午前9時～午後5時>
 こころの電話 ☎048-723-1447 平日 午前9時～午後5時>
- 埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343 年中受付>
 インターネット相談も受け付けています。http://www.saitama-id.or.jp

小川町駅前ですぐ自殺予防の啓発グッズを配布します。**日時** 9月10日(火) 午前6時～8時頃 ※予定

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158