

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。

11月18日（月） 午前9時30分～11時 株式会社オガワ製作所（小川1272）

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

「健康マイレージ事業」で健康な身体づくり！

小川町は平成29年度から「健康マイレージ事業」に取り組んでいます。埼玉県で実施する「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」と、町で実施する「小川町健康ポイント事業」を併用することで、誰でも取り組みやすいウォーキングをしながら、健康教室や体力測定への参加、各種健（検）診を受診してもらうことで、より健康な体づくりの推進と町民の健康への意識向上を目的としています。

平成30年度の小川町健康ポイント事業申込者105人のうち、データが有効だった86人の結果をまとめました。

- 体力測定では、歩行速度やファンクショナルリーチ（立位のバランス能力）が改善
- 脂質代謝を表す指標はHDLコレステロールが改善
- 体格を表す指標は腹囲が減少

事業に参加したことで「一番良かった」と感じたことは、「意識して歩くようになった」「健康に気を付けるようになった」など、健康への意識が変わったという意見がありました。

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」は現在も参加者募集中です！

※埼玉県コバトン健康マイレージ事業とは、県民の皆さんが歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただくサービスです。皆さんの申込みをお待ちしています！

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11月の日程

～紅葉たけなわの嵐山溪谷コース～ 約10.0kmのコース

日時 11月16日（土）午前9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－槻川に沿って柳町橋－島根橋－下里の滝前－遠山－谷川橋－嵐山溪谷（昼食）
*帰路は折り返し、埼玉伝統工芸会館へ

持ち物 隊員証、弁当、飲み物、雨具
主催 ほほほ隊おがわ 千野 ☎ 090-7631-7650

～歴史のある里路のウォーク～ 約7.8kmのコース

日時 11月16日（土）午前9時 八和田公民館集合 *雨天中止
コース 八和田公民館－下横田－中爪・普光寺－東小川－JA農産物直売所－上横田－八和田公民館
持ち物 隊員証、飲み物 主催 ほほほ隊やわた 島崎 ☎ 72-2877

～東秩父村大内沢みかん園コース～ 約10.0kmのコース

日時 11月30日（土）午前9時 東秩父道の駅集合 *小雨決行
コース 東秩父道の駅－虎山千本桜一堂平バス停－見晴園－東秩父道の駅 *正午着予定
持ち物 隊員証、飲み物、雨具 ※入園料300円を各自ご持参ください。お土産も買えます。

主催 ほほほ隊おがわ 栗島 ☎ 72-4643
*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

小川町スポーツ少年団 ふるさとウォーク 当日受付でどなたでも参加できます！

日時 11月17日（日）午前9時20分町営八幡台グラウンド集合
午前9時30分開会 午後2時10分散会予定
コース 町営八幡台グラウンド → 竹沢小学校（トイレ休憩） → 小川げんきプラザ（昼食・トイレ休憩・プラネタリウム） → 町営八幡台グラウンド（行程約10km）

持ち物 弁当・飲み物・雨具・レジャーシート等
費用 無料。ただし、プラネタリウム見学希望の大人の方は500円自己負担。
その他 雨天中止 雨天判定 午前7時（役場 ☎ 72-1221）
駐車場は八幡台グラウンド用駐車場をご利用ください。駐車場に限りがありますので、乗り合わせをお願いします。

主催 スポーツ少年団本部・町教育委員会 問合せ 生涯学習課 生涯スポーツ担当 ☎ 293、294

後期高齢者医療健康診査 受付中！

受診期限が近づいていますので、保険証をご持参のうえ、お早めにお申込みください。期間間近は医療機関が混み合いますので、受診券をすでにお持ちの方はお早めの予約・受診をお願いします。

対象 埼玉県の後期高齢者医療制度に加入の方（今年度中に「特定健診」「後期高齢者医療人間ドック」「国民健康保険人間ドック」を受けた方、長期入院の方、施設入所中の方は受診できません）

費用 無料 受診場所 指定医療機関（詳細は保健事業計画をご覧ください）

受診期間 12月25日（水）まで 定員 610人

申込み・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⑨> 自分自身を知るチャンス！！ 特定健診を受けましょう！

皆さんはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか。糖尿病等の生活習慣病の発症には、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく影響していることがわかってきました。内臓脂肪が過剰にたまり、インスリンの働きを悪くしたり、血圧を上昇させるなど、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。これらを早期発見することを目的に町では特定健診を実施し、メタボリックシンドロームに該当する方、予備群の方には「特定保健指導」を受けていただき、生活習慣の改善につなげていきます。

医療機関への予約はお済みですか。
受診期限は12月25日（水）までです。

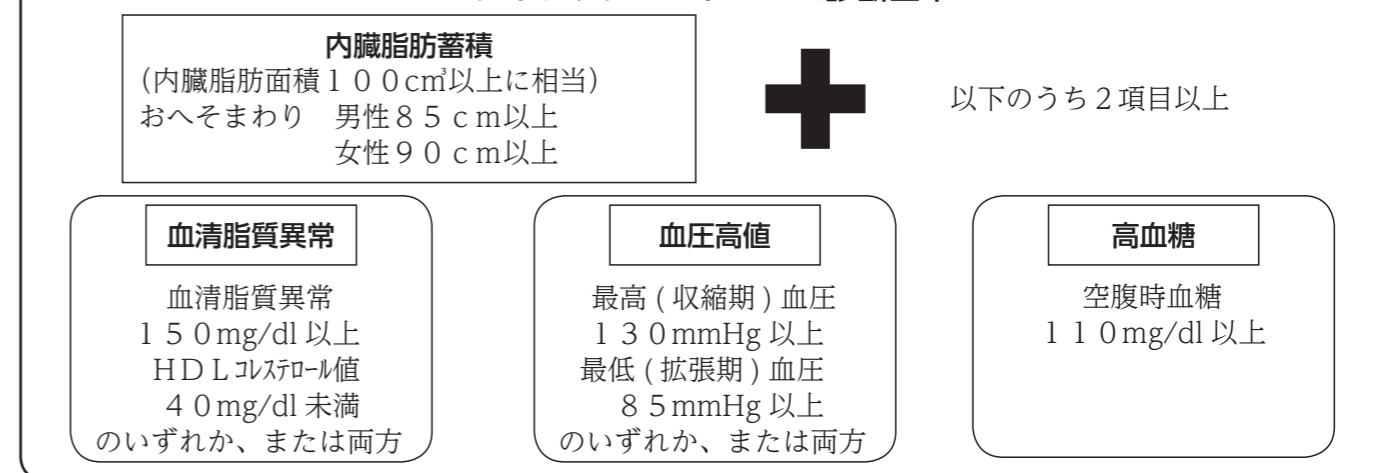


埼玉県けんこう大使 星夢ちゃん

年に1度、ご自身の体調管理のために特定健診を受診してみませんか。「何か見つかりそうで怖いなあ。」「自分は健康だから大丈夫！」と思っている方も、急に病気になって長期に渡って今の生活ができなくなってしまうより、自己負担金1,000円（小川町国保加入者）で特定健診、眼底健診を受診して、大切なあなたの健康状態を確認してみませんか。

※小川町国保以外の保険に加入の方は、加入されている医療保険者にお問合せください。

《メタボリックシンドローム診断基準》



問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158