



▲7月18日、いちばん館での説明会のようす

健康でいっしょに、いっしょに健康で

7月、村は今年度の健診結果説明会を各仮設住宅集会所などで開催しました。会では、村が福島医大と連携し、健診結果について医師や村保健師に直接相談ができる個別相談会や、運動・食事を通じた健康づくりに関する講演が行われました。

結果説明会に来られなかった方は、保健師等の訪問指導が受けられますので、ぜひご連絡ください。

知っていますか。。。 飯舘村の健診結果 メタボリック症候群にあてはまる人の割合

福島県内 市町村 飯舘村 2位 29.6% (福島県平均 20.3%) ※平成28年度の健診結果より

メタボとは
腹囲(へそまわりのウエストサイズ)が 男性 85cm以上
女性 90cm以上
+
脂質、血圧、血糖の3項目のうち、2項目以上の異常あり。
↓
メタボリックシンドローム



これは、何とかしなければ!
いいたて村流メタボ解消するための2か条

1か条 体を動かす習慣をつくりましょう
2か条 バランスの良い食事・食べ方を学びましょう!



1か条 体を動かす習慣をつくりましょう

日常生活の中で動くことを意識しましょう!
例えば・・・

- ★家でゴロゴロする時間を減らしましょう!
- ★歩く運動の前に、椅子に座って足踏み運動からスタート!
- ★姿勢に気をつける!

体を動かすことで、こんなに良いことが☆
自律神経の働きが整う!

↓ ↓ ↓
よく眠れる 食べ過ぎを防ぐ リラックス効果
→無理せず、運動をすることは良いことづくめです!

さて、今日から何をしますか?
まずは、目標を立てましょう!

2か条 バランスの良い食事・食べ方を学びましょう!

肥満になりやすい食事・食行動していませんか?
自分の生活をチェックしましょう!

- ごはん・パン・麺の量が多い
- おかずの味付けが濃い
- 揚げ物(フライ・天ぷら)を好んで食べる
- 夜遅い時間に食事する
- 夕食後におやつを食べる

→自分でできる健康管理として、家庭血圧測定と体重測定をおすすめします!

目標を決めたら、周りの人と一緒に取り組みましょう!

健康に関するお問い合わせは、健康福祉課健康係保健師まで! (いちばん館内 ☎0244-42-1637)

【お詫びと訂正】先月号16ページ「むしば0の子表彰者」記事に行政区の誤りがありましたので、お詫びし訂正いたします。正しくは、「森 絆貴くん(上飯樋)」となります。



▲飯樋小では、隠れ家や特徴的な校舎を体験



▲草野小の黒板には、震災直後の文字が残ります

いいたてっ子 1日だけの特別授業

6月24日、草野・飯樋・白石小学校の児童約50人が、村内の校舎を見学しました。児童は、自分たちが通うはずだった教室や音楽室など初めて入る校舎に興味津々のようでした。

この特別授業は、村への関心を高め、ふるさとを愛する子どもを育成することを目標とした「ふるさと教育」の一環として行われたものです。村内3校を見学した児童は「廊下が広い」「学校それぞれ雰囲気が違う」など、通うことができなかった村内の校舎の今を感じていました。



▲7月上旬の八木沢トンネル。赤枠部分が銘板の位置です

7月5日、飯舘中学生が村と南相馬市を結ぶ県道原町川俣線の八木沢峠に整備中である八木沢トンネルの銘板づくりを行いました。これは、県相建設計画の村側出入口に飯舘中学生の揮毫した銘板が設置されます。

この日は、八木沢峠の歴史やトンネルの概要説明を受けた後に全校生徒が「八木沢トンネル」と毛筆で作品を書き上げました。毛筆では珍しい横書きやカタカナに苦戦するようすも見られました。今後は、作品の中から選ばれた1点が、青銅板に刻まれ銘板となります。



中学生が揮毫 八木沢トンネルに銘板