



肥満予防教室

グッバイ！肥満

村では、18年度の基本健診受診者の中から、ちよつと太めの方に参加を呼びかけ、2～3月に「いちばん館」で肥満予防教室を3回開催しました。



▲第1回目の教室のようす

教室では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満に加え、高血糖や高血圧、高脂血といった生活習慣病の危険因子をあわせ持つこと)により動脈硬化が進み、最終的に脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる疾患へつながることを予防するための実践について学びました。

2回目は、ニッポースポーツルネサンス福島のトレーナー・佐々木恵さんより「家庭でもできるスリムアップ運動」の実技指導をいただき、楽しく体を動かしました。

3回目は、飯樋小学校の荒川校長先生から体重減量の体験講話があり、約2ヵ月で7kg減量の涙ぐましいほどの努力を、楽しく説得力のある語り口でお話しいただき、参加者の皆さんも減量の決意を新たにしました。その後、食を考える会の皆さんの協力をいただき、ヘルシーメニュー「玄米すいとん」の作り方の紹介と試食をしました。

1回目は、福島産業保健推進センター保健相談員の山屋佐智子さんに、生活習慣と病気の関係を分かりやすく話していただきました。参加者は日常生活を振り返り、改善点に気付くことから減量作戦を成功するカギを探りました。

までい子育てクーポン事業



▲昨年のクーポン交付式

子育てに係る経費の軽減と村内での経済循環を図るためスタートした「までい子育てクーポン交付事業」が、2年目を迎えます。今年度も「手間ひま惜しまず」「時間をかけて」「心を込めて」「丁寧」そんな思いを込めて、子育て中の保護者に交付します。

対象者：6月1日現在で村内に住所を有し、生計を同じくする18歳未満の子どもを3人以上養育している者。第3子が出生した場合は、翌年度から交付。

交付額：第3子以降、対象者一人につき年5万円

○クーポン使用範囲：①村

内幼稚園の保育料や諸費、

村内小・中学校の諸費②

村内診療所での医療費等

③特定事業者として登録した商店等④やまゆり保育所及び預かり・学童保育の保育料、給食費⑤ほ

んの森での図書購入⑥村主催事業等での参加者負担金

○使用期限：翌年2月末日まで。

○交付申請：クーポンの交付を受けるには申請が必要。6月上旬から申請を受け付け、交付は6月末を予定しています。申請の詳細については、5月中に対象者へ案内を郵送する予定です。

また、支給要件に該当する方で5月を過ぎても案内が届かない場合は、お手数ですが役場までお問い合わせください。

○お問い合わせ：健康福祉課健康係(☎42-16619)