

# 健康診断の結果は確認しましたか？

特定健康診査(特定健診)は、40歳から74歳までの人を対象に生活習慣病のサインを早期に発見し、予防につなげることを目的としています。健診結果が届いたら、必ず結果を確認しましょう。

## 1 検査項目に異常値があるか？

体質や生活習慣により、検査結果に異常が現れることがあります。

「要医療」の判定がある方は、医療機関で詳しく調べてもらうことが大切です。

ポイント!



## 2 過去の結果と比べて、悪くなっていないか？

健診結果は過去の結果と比較して変化をみることも大切です。加齢に伴い健診結果は悪化しやすいため、悪化傾向が見られたら生活習慣改善に取り組みましょう。

## 3 メタボリックシンドロームまたは予備軍に該当していないか？

内臓脂肪が過剰にたまり、高血圧、高血糖、脂質異常を招いた状態です。異常が重なることで、動脈硬化が進行し、働き盛りでも心臓病や脳卒中といった深刻な生活習慣病にかかる恐れがあります。

メタボのリスクがあると判断された方には、「特定保健指導」が行われます。該当の方には案内通知を送付しています。

特定保健指導を受けて生活習慣改善をはじめましょう！

### 特定健診結果判定

腹囲またはBMIで肥満と判定



- 血圧に異常
- 脂質に異常
- 血糖に異常
- 喫煙歴あり



### 特定保健指導

「健診結果説明会」や「家庭訪問」を通じて保健師や管理栄養士が生活習慣改善に係る健康相談を行います。



## 特定保健指導を受けるとこんなにいいことが！

### メリット① 重症化を防げる

生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどありません。気が付かずに放っておくと動脈硬化が進行し、命にかかわる病気を引き起こす危険性が高まります。早い段階で生活習慣を改善することで、重症化を防ぐことができます。

### メリット② 時間とお金の節約に

生活習慣病を発症すれば、治療に多くの時間とお金を費やすことになります。特定保健指導で病気の発症を予防できれば、時間や医療費の節約につながります。

## 今日からできるメタボ対策！！

### 〈メタボのリスクが高まる生活習慣〉

#### チェックが多い人は要注意

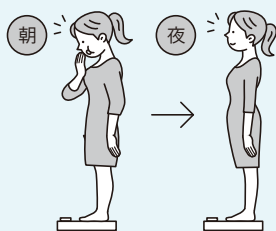
- 運動不足
- 偏った食事(塩分の取り過ぎ、食べ過ぎ、野菜の摂取不足など)
- 睡眠不足
- 過度の飲酒
- 喫煙



## 生活習慣改善のポイント

### 【体重管理】

朝と夜に体重を測り、体重の変化を見る



### 【身体活動】

歩行やストレッチなど今より10分多く体を動かす



### 【食事】

- ・腹八分目を心がける
- ・毎食、野菜を取るようになる
- ・糖質、脂質、塩分を控える
- ・1日3食、規則正しく



### 【飲酒】

1日の適量(※純アルコール20g 女性はこの半分)を守り、休肝日を週に2回作りましょう)

#### 【純アルコール20gとは？】

- ・ビールだと⇒500ml
- ・日本酒だと⇒1合(180ml)
- ・ワインだと⇒グラス2杯
- ・ウイスキーだと⇒ダブル1杯(60ml)
- ・焼酎(25度)だと⇒0.6合(110ml)



### 【睡眠】

忙しくても、睡眠はしっかりとる



## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

### たいじょうほうしん ー 帯状疱疹についてー

帯状疱疹(つづらご)という病気を聞いたことがあると思います。胸やお腹などに帯状に赤いプツプツができて針で刺されたような痛みが出ます。

原因は、子どもの頃にかかった水痘(みずぼうそう)のウイルスです。水痘が治ってもウイルスは神経の根っこに一生残り、住み続け、体調の悪化など抵抗力が弱ったときにニョキニョキと顔を出し、悪さをします。

頭や耳、顔などにもできることがあり、特に耳にできた場合は、難聴やめまい・顔面神経麻痺などを合併することがあるため注意が必要です。また、のどの中にできることもあります。口の中やのどの左右どちらか一方に口内炎のようなものがいっぱいできて、強い痛みによりご飯を食べるのも大変になります。50歳以上の方がなりやすく、80歳までに3人に1人はかかると言われています。帯状疱疹の予防には、ワクチンが効果的です。50歳以上の方は、帯状疱疹の予防接種を受けることができますので、かかりつけ医にご相談ください。



佐藤 勇 医師



耳鼻咽喉科(佐藤 勇医師)の  
診療日及び受付時間

木曜日 8:30~11:30  
13:00~15:30

※第3木曜日は午後休診です

● 公立小野町地方総合病院  
☎ 72-3181

## ○ ネット・ゲーム依存問題

### 「家族ミーティング」のお知らせ

ゲーム障がい(2019年WHO(世界保健機関)で病気として認められるなど、ネット・ゲーム依存は世界中でも深刻な問題となっています。

ネット・ゲーム依存は、自分の意思や精神力ではコントロールできなくなる病気で、家族や周囲を巻き込む病気でもあります。依存症の正しい知識の習得や問題解決方法を考えるため、次のとおり教室を開催します。ご希望の方はお申し込みください。

#### ■ 対象者

ネット・ゲーム依存の問題を抱えているご家族(依存問題を抱える対象者の年齢は、小学校高学年から20代前半とします) ※本人の参加はできません。

#### ■ 開催日時

下表のとおり

#### ■ 開催場所

福島県精神保健福祉センター  
(福島市御山町8-30 福島県保健衛生合同庁舎5階)

#### ■ 内容

依存症対応のセッション、家族

ミーティングなど

#### ■ 参加費

無料

#### ■ 参加方法

電話でお申し込みください。

#### ■ 申し込み先

福島県精神保健福祉センター  
☎ 024153513556

開催日	時間	内容
9月30日(金)	13:30~15:30	センター職員、外部講師などによるミニ講義の後、ミーティング、情報交換を行います。
10月28日(金)		
11月25日(金)		
12月23日(金)		
令和5年 1月27日(金)		
2月24日(金)		

## 当 番 医

### 休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
9月 18日(日)	矢吹医院	三 春 町	62-3015
19日(祝)	かとうの内科クリニック	田村市船引町	81-1388
23日(祝)	島貫整形外科	小 野 町	72-2722
25日(日)	さとう耳鼻咽喉科クリニック	田村市船引町	81-1333
10月 2日(日)	雷クリニック	三 春 町	62-6333
9日(日)	清水医院	田村市船引町	82-3535
10日(祝)	橋本医院	小 野 町	72-3711
16日(日)	白岩医院	田村市常葉町	77-2036

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。

●詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



### こども救急電話相談

#### ◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで(年中無休)

#### ◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

#### —発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

#### ◆受診・相談センター

(平日・休日問わず24時間対応)

☎ 0120-567-747



### 田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

**新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。**

#### ◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2  
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

#### ◆受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
9月 20日(火)	橋本医院
21日(水)	清水医院
22日(木)	島貫整形外科
26日(月)	船引クリニック
27日(火)	東部台こどもクリニック
28日(水)	青山医院
29日(木)	のざわ内科クリニック
30日(金)	石塚医院
10月 3日(月)	なごみファミリークリニック
4日(火)	まつざき内科胃腸科クリニック
5日(水)	遠藤医院
6日(木)	秋元医院
7日(金)	のざわ内科クリニック
11日(火)	白岩医院
12日(水)	矢吹医院
13日(木)	さとう耳鼻咽喉科クリニック
14日(金)	石川医院

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆様のご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局

〒963-3401

小野町大字小野新町字品ノ木123

FAX 0247-72-6178

各種健診・教室などの日程

内容		日時		場所	申し込み・問い合わせ先
乳幼児健診	5歳児健診 平成29年8・9月生まれのお子さんが対象です。	9月28日(水)	13:00~		
親子の教室	ママのリフレッシュ教室 産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	10月17日(月)		子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212
	すくすく発達教室 発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。	9月16日(金)			
	おやこの食育教室 就学前のお子さんとその家族を対象に食事や離乳食についての相談を行います。	9月30日(金)	※要申し込み		
	親子ふれあい教室 就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	9月22日(水) 9月29日(水)		・子育て支援課 キッズルーム ・子育て世代包括支援センター分館(旧夏井おおすぎ保育園)	
	幼児のわくわくタイム 親子の運動遊びや交流のための教室です。	10月4日(火) 5日(水)			
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室 運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	9月15日(水) 29日(水) 10月6日(水) 13日(水)	19:00~20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934
	フィットネスクラブ ヨガなどを中心とした運動を行います。	9月30日(金) 10月7日(金) 14日(金)			
	ヘルスアップ運動教室 60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	9月30日(金) 10月7日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み	多目的研修集会施設	
	すずらんサークル 精神障がい者の方たちの交流の場です。	10月20日(水)	10:00~15:00 ※初めて利用する方はご連絡ください		

広告募集中

- 1号広告：各ページの下1段  
掲載料…1回10,000円/連続6回50,000円
  - 2号広告：各ページの下1段の2分の1  
掲載料…1回5,000円/連続6回25,000円
- 詳しくは、お問い合わせください。

☎総務課 ☎72-2111

社会福祉法人 田村福祉会  
特別養護老人ホームこまち荘  
職員募集のお知らせ

- ◇ 採用情報を随時更新
  - ◇ 交流会・職場説明会を継続中(第4日曜日)
- 詳しい内容は、ホームページをご覧ください。→  
ご連絡お待ちしております。
- 田村福祉会本部事務局 0247-61-2761  
〒963-7752 田村郡三春町字六升蒔68



## お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
7月	米本 昇生	(陽紀・奈美)	本 町
	吉田 楓里菜	(靖章・麻衣)	谷津作

## おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
7月	佐久間ミサヲ	92	本 町
	吉田 進	81	仲 町
	渡邊 直忠	75	仲 町
	糺田 イツ	93	反 町
	藤井ミサ子	88	反 町
	草野 芳光	86	谷津作
	郡司 達雄	82	谷津作
	小野 佐吉	82	雁股田
	近内 豪	40	飯豊上
	猪狩ウメ子	79	飯豊中
	生天目健寿	78	浮 金
	長谷川信子	95	浮 金
	三本松京子	66	小戸神
	國分 照子	85	小野山神
	吉田 貞雄	85	夏 井
	草野 雅光	74	塩庭一区

## 人口と世帯 (令和4年8月1日現在)

人口	男	4,491人(△9人)
	女	4,549人(△11人)
	計	9,040人(△20人)
世帯数	3,390世帯(△2世帯)	

※( )内は前月比

## 小野町 LINE 公式アカウント 友だち募集中!

町では、LINE公式アカウントで最新の町政情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など、くらしに役立つ情報を随時配信しています!

友だち募集中!



@onotown

※通信料やパケット料金は利用者負担となります。定額制にしていない場合などは通信料が高額になることもありますので、ご注意ください。

## 食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査、ゲルマニウム半導体放射能測定器および非破壊式測定器による検査結果(7月分)をお知らせします。

### ■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

### 食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

### ◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎ 72-6934

## 上水道水質検査結果

8月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	9.8mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.8mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎ 72-6936

# 「早めの避難」と

# 「日頃からの準備」を大切に

災害に備えるためには「早めの避難」「日頃からの準備」が大切です！

台風などの大雨により、災害発生が予想される場合には「早めの避難」が大切です。大雨が降ってから避難先や避難方法を考えていたのでは間に合いません。

「小野町防災ガイドブック」を参考に、日頃から家庭や地域で防災について考え、持ち出し品や避難経路を確認するとともに「小野町防災マップ」でお住まいの地域の危険度を把握しておくことが大切です。

また新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、分散避難や在宅避難について考えておくことも重要です。

自宅での安全確保が可能な方は在宅避難を、自宅が危険な場合は安全な親戚・知人宅への避難も視野に入れましょう。

本当に避難所に行く必要がある方を、適切に受け入れられるよう、ご協力をお願いします。

☎町民生活課 ☎72-6933

## 避難所一覧



小野町防災  
ガイドブック QR



地区	避難所	地区	避難所	地区	避難所
本 町	B&G海洋センター および 町民体育館	横 町	多目的研修集会施設	小 戸 神	小野山神ふれあい館
仲 町		反 町		小野山神	
荒 町 (右岸側)		大 八		夏 井	夏井多目的集会施設
谷津作 (右岸側)		荒 町 (左岸側)		湯 沢	
小野赤沼		中 通		南田原井	塩庭一区 多目的集会施設
菖 蒲 谷		平 館		塩庭一区	
雁 股 田		谷津作 (左岸側)		塩庭二区	塩庭二区 多目的集会施設
皮 籠 石		吉 野 辺		和 名 田	
飯 豊 上		浮 金		上羽出庭	上羽出庭地区 農村研修センター
飯 豊 中					
飯 豊 下					



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

