



仁賀保健センター (スマイル内) ☎32-3000
 金浦保健センター ☎38-4200
 象潟保健センター ☎43-7501

親子のニコニコクラブ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこ・ぱんだ・うさぎ全コース共通】

期日 9月27日(水)
 受付 午前9時30分～10時
 対象 平成25年4月2日～29年5月31日生まれ
 内容 親子リトミック
 会場 象潟保健センター
 申込 22日(金)まで象潟保健センター

すくすく広場

▽すくすく広場(9月の象潟保健センター開放日)
 期日 1日(金)、4日(月)、5日(火)、6日(水)、8日(金)、11日(月)、12日(火)、14日(木)

ママの相談口

▽9月のニコニコ相談日(身長・体重も測れます)
 期日 29日(金)
 時間 午前10時～11時
 時間 午前9時30分～午後3時
 (木) 19日(火)、21日(木)、22日(金)、25日(月)、28日(木)、29日(金)

精神保健相談口

精神科医師による相談事業です。ご本人、家族の方が対象です。一人で悩まずご相談ください。
 期日 9月27日(水)
 時間 ①午後2時～3時 ②午後3時～4時
 会場 各保健センター
 申込 19日(火)まで金浦保健センター

健康づくり食育教室⑤(象潟地域)のお知らせ

5回目の内容は、「不足している栄養素、摂り過ぎの栄養素」についての講話と「栄養バランスバイキング」の調理実習です。
 期日 9月19日(火)
 時間 午前10時～午後1時
 会場 象潟構造改善センター
 参加費 300円
 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
 定員 18人(先着順)
 申込 12日(火)までスマイルセンター

9月は『食生活改善普及運動・健康増進普及月間』

【全国統一標語】
 『1に運動 2に食事 3に禁煙 最後は薬』
 『健康寿命の延伸』
 ①日常生活で生活改善「身体活動をプラス10分」
 普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、う

つ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。
 ・通勤時の早歩き
 ・掃除や庭いじりなど、日常での体の動きを増やすだけで健康生活に変わります。今より10分多くからだを動かすことから始めてみませんか？
 ②食事をおいしく、バランスよく！
 今年度は「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにWithミルク」に焦点を当てています。毎日の食事で、できることから始めてみましょう。
 【1皿分の野菜のおかずの例】
 ・ほうれん草のお浸し
 ・かぼちゃの煮物
 ・野菜サラダ
 【減塩する工夫】
 ・麺類の汁は残す
 ・みそ汁は薄味、具だくさんにして、汁の量も少なくする
 ・香味野菜や香辛料を利用する
 【牛乳・乳製品の摂取】
 ・20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂って

いません。カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を摂って、あなたの未来も健康に
 ③たばこの煙をマイナス
 禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。
 毎年の健康づくり出前講座のお知らせ

平成29年度『ほたるの会』ボランティア育成講座受講生募集

にかほ市精神保健福祉ボランティア「ほたるの会」では、平成29年度の会員を募集します。ボランティアを募集するにあたり育成講座(公開講座)を4回シリーズで実施します。「ほたるの会」は傾聴ボランティアとして、「こころの居場所づくり」を推進して活動している団体です。会員の一人になって住みよい街づくりを実践してみませんか？

つきましては、本講座を受講・修了し「ほたるの会」の会員として活動して下さる方を募集します。

- 会場 にかほ市勤労者研修センター「エニワン」
- 申込期限 9月6日(水)
- 申込・問合せ先 金浦保健センター ☎38-4200



期日	時間	内容	講師
第1回 9月7日(水)	13:30～15:00	講話「ひきこもりの理解と対応について」	池田 栄子氏 (本荘保健所保健師)
第2回 9月21日(水)	13:30～15:00	講話「これからのにかほ市で自殺を減らしていくために」	佐々木久長氏 (秋田大学医学部准教授)
第3回 10月12日(水)	13:30～15:00	講話「障害者への対応～津久井やまゆり苑事件から一年精神科医師としての思い」	曾我 正人氏 (象潟病院院長)
第4回 10月19日(水)	13:30～15:00	講演「物語られるいのちの尊さ」	伊藤 伸一氏 (伊藤医院院長・由利本荘市)

『死亡原因第1位「がん」の予防は「禁煙」「受動喫煙防止」から!』

9月1日号 vol.6

にかほ市の死亡原因のトップは「がん」です。

その部位別では、肺がんが最も多く全体の19.5%を占めています。肺がんの発症には喫煙が深く関わっており、特に喫煙する人はしない人に比べて、

男性では4.5倍、女性では4.2倍かかりやすくなります。ただし、**喫煙しない人でも受動喫煙による健康被害についての注意が必要です。**受動喫煙とは「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」を言います。たばこの煙は、喫煙する本人だけでなく、周囲のたばこを吸わない人にも健康被害を引き起こします。喫煙をやめれば何歳であっても吸い続けた場合に比べて肺がんのリスクは下がります。早くやめるほど大きな効果が期待できます。禁煙にチャレンジしましょう!

受動喫煙による健康被害

成人	・肺がんのリスク(1.20倍～1.30倍) ・虚血性心疾患などのリスク(1.25倍～1.30倍)
妊婦	・低出生体重児の出産や早産の発生率の上昇
乳幼児	・乳幼児突然死症候群、小児のぜんそくや気管支炎といった呼吸器疾患など
児童	・乳幼児・児童の中耳炎などの耳疾患

禁煙のおすすめチャレンジ

チャレンジ①
朝、目覚めの1本を…
↓
目覚めの水や野菜ジュース、ヨーグルトに

チャレンジ②
食後、最高の1本を…
↓
歯を磨く、糖分の少ないガムに

チャレンジ③
仕事中、イライラ…
↓
深呼吸を繰り返す、ストレッチ体操を

チャレンジ④
休憩、至福の1本を…
↓
ハーブティー、お茶に

問合せ先 健康推進課 ☎32-3000