仁賀保保健センター（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

親と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。

【全コース】
期日 2月28日(水)
対象 平成25年4月2日～29年10月1日生まれ
申込期限 2月23日(金)
内容 足育講座
会場 象潟保健センター
受付 午前9時30分～10時
申込・問合先 象潟保健センター

5歳児健診でむし歯のなかったお友だち

金浦・象潟地域の5歳児健診（12月15日）でむし歯のなかった子どもは、28人中19人でした。

☆佐藤心十葉（岡の谷地1区）
☆櫻山 怜汰（岡の谷地2区）
☆大柳 蒼伍（上町1区）
☆板垣 もも（桜が丘区）
☆齊藤 敦士（踏切2区）
☆今野 心都（大竹2区）
☆今野 瑚海（大竹2区）
☆佐々木杏那（大竹3区）
☆鈴木 颯真（前川1区）
☆中村 心音（中橋町）
☆金 将輝（大町）
☆眞嶋 蓮果（駅前）
☆正木 芽依（駅前）
☆佐々木遥加（浜畑）
☆加藤 律稀（武道島1区）
☆阿部 歩（武道島2区）
☆石田 百花（29区）
☆菅 莞爾（鳥の海1区）
☆佐々木未斗（長岡）

仁賀保地域の5歳児健診（1月16日）でむし歯のなかった子どもは、14人中9人でした。

☆梶原 康太（鈴）
☆菊地 雄愛（平沢）
☆佐々木一心（平沢）
☆外海 章吾（平沢）
☆北村 斗葵（平沢）
☆藤井 夢（平沢）
☆佐藤 希帆（室沢）
☆本間 ゆの（伊勢居地）
☆佐藤さゆき（百目木）

地域で支える心と命～「秋田・生と死を考える会」の活動から

こころの健康づくり事業の一環として次のとおり開催します。どなたでも参加できます。身近な人を病気や事故、自死で喪（うしな）った方、がん等の病いを抱え不安な日々をすごされている方も、ぜひご参加ください。

※「秋田・生と死を考える会」は死別体験者の悲しみや苦しみ、病苦を抱えて生きる不安に寄り添う活動を30数年にわたり続けています。

期日 3月6日(火)
時間 午後2時30分～3時30分
会場 金浦保健センター
内容 講演
講師 ▼三浦恵子氏（「秋田・生と死を考える会」副会長）▼渡部明子氏（世話人）
申込・問合先 金浦保健センター

セーフティロードにかほ

○冬道は事故が激増します！
・車間距離は十分に。
・ブレーキは早すぎるくらいで。
・カーブ手前ではしっかり減速。

○歩行者は電灯や反射材等の着用を！

夕方には真っ暗になるこの季節は、車から歩行者は見つけにくくなっています。路面の凍結や吹雪による視界不良、また除雪により道路が狭くなりがちです。

運転者も歩行者も、交通安全に心がけ、事故防止に努めましょう。

にかほ市内の交通事故発生状況 平成30年

	1月中	累計
人身事故	3件	3件
死者数	1人	1人
負傷者数	3人	3人
物損事故	50件	50件

ATMを操作しても還付金はもらえません！

市や年金事務所、税務署等の職員になりすまし、電話をかけてきてATM（現金自動預払機）に行くように仕向け、お金を騙し取る詐欺（還付金詐欺）が増えています。公的機関が電話でATMを操作させることは絶対にありません！相手にせず、早目に電話を切りましょう。

～不安な時はご相談を！～
問合先 消費生活センター ☎32・3043

生ごみ処理機の補助について

ごみの減量化および資源化を図るとともに、生活環境を保全することを目的として、生ごみ処理機器の購入に対して補助を行っています。詳しくは、生活環境課にお問い合わせください。

■電動生ごみ処理機
補助率 購入費の1／3（上限2万円）

■コンポスト
補助率 購入費の1／2（上限5千円）

■水切りバケツ
補助率 購入費の1／2（上限2千円）

※1家庭2基までの補助となります。

※水切りバケツとは、生ごみを密閉し水を抜くことが出来る容器です。

防犯指導隊員募集

募集人員 若干名
月額報酬 3、500円
対象者 市内在住の方
応募方法 生活環境課、金浦・象潟市民SC（サビスセンター）に備え付けの指定用紙により応募
申込期限 3月15日(木)
申込先 生活環境課、金浦・象潟市民SC
問合先 生活環境課

講演会 人生の最期をどこで迎えるかを考える講演会

申問 にかほ市地域包括支援センター ☎32－3045

みなさんは、自分の人生の最期について考えたことがありますか？人生の最期をどのように過ごしたいですか？

これからは病院だけでなく、住み慣れた自宅や施設等、自分が人生の最期を過ごす場所を選択できる時代となってきています。看取りに至るまでの過程や支える側の思いを聞くことで、自分自身の人生の最期について考えてみませんか？

参加を希望される方は**2月19日(月)**までに地域包括支援センターまでお申し込みください。

▶日時 **2月21日(水)** 14：00開会
▶場所 象潟公民館大ホール

第1部基調講演 14：05～14：45
演題 「一人ひとりの生き方、そして最期は？～語り継ぐいのちとものがたり～」
講師 由利本荘市 伊藤医院 院長 **伊藤伸一** 先生

第2部シンポジウム 14：50～15：50
演題 「看取りについて」 座長 伊藤伸一 先生
1. 在宅看取りを経験されたご家族から
2. 訪問看護師としての関わり 訪問看護ステーション ハルモニア・にかほ管理者 高橋 美佐子氏
3. 医師からみた在宅での看取り 木村医院 院長 木村 裕先生
4. 施設での看取りの取り組み 特別養護老人ホーム蕉風苑 看護師 佐々木 慎太郎氏

保健センターからこんにちは Health Column Series

2月15日号 vol. 10

注目しよう！～糖尿病は全身に影響する病気です～

毎月1回、にかほ市の保健師による健康コラムなどを掲載！

秋田県民は、生活習慣病のリスク保有率が全国トップクラスと言われていますが、その中の1つとして、血糖値が高い人の割合は47都道府県中、男性はワースト1位、女性はワースト4位とされています。さらににかほ市は県内でも糖尿病の有病者の割り合いが高い状況です。(※1)

平成26年度 糖尿病有病者の割合

	にかほ市	順位
男性	114.7	25市町村中
女性	124.6	ともにワースト5位

（秋田県平均を100とする）

◆糖尿病はなぜ怖いの？

糖尿病の初期はほとんど自覚症状が現れません。しかし、ジワジワと動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中などの原因となり、多くの臓器に異常をきたします。成人の失明、人工透析療法の原因の1位となり、生命を脅かします。

◆糖尿病を防ぐために！

健診で『血糖高め』と指摘されたら、すぐに生活習慣を見直し、糖尿病予防に努めることが重要です。

適切な食生活と運動習慣を身に付けましょう
- 1日3食を規則正しく食べ、量は腹八分目を意識する
- 炭水化物の摂りすぎ（ラーメンとチャーハンのセットなど）を避ける
- 血糖値の上昇を緩やかにするため、食べる順番は、①野菜やきのこ類などの食物繊維⇒②肉や魚⇒③白米などの炭水化物、とする
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 歩くときは歩幅を広く、少し早足で！
- キビキビと洗濯やお掃除の家事を行う

（※1）秋田県健康づくり支援資料より