



今月の「子育て応援」

皆さんの参加を
待ってます!

子育てふれあい広場 [児童館]

問い合わせ先: 児童館 ☎345-4626

開催日時	活動内容
☆ 2日(木) ひなまつり会	○お子さんを遊ばせながら、親同士でおしゃべりしたり、情報交換をするなど、自由に過ごすことができます。 ○子育て中の家族であれば、誰でも最初に登録(無料)するだけで自由に利用できます。(毎回の申し込みは必要ありません) ○2日(木)は、「ひなまつり会」を行います。 参加を希望される方は、児童館まで申込みください。
7日(火) 9日(木)	
14日(火) 16日(木)	

おおひら万葉こども園おひさまくらぶ [子育て支援センター] 問い合わせ先: おおひら万葉こども園 ☎344-3028

開催日時	活動内容
1日(水)	★ひな祭り会★ ・おひな様を作ったり、みんなで歌を歌ったりして、楽しく過ごしましょう! ・お子様の健やかな成長を一緒にお祝いしましょう。 ★ベビーとママのヨガ教室★ ・スキンシップを大切にしながら、親子で遊びましょう。 ・汗拭きタオルや水筒、着替えなどを必要に応じてご準備ください。 ★子育て何でも相談&親子で遊びましょう★ 会場:福祉センター ・お子さんの身長や体重を測定し、発育や発達などの相談に応じます。 ・今年度最後のおひさまくらぶ(めろん組)です! みんなで楽しく遊びましょう!
8日(水)	
22日(水)	

○子育ての悩みや疑問についての電話相談や来園相談も行っています。
○月曜日から金曜日は「自由来園」も行っています。お友達を誘って遊びに来てください。



「8020よい歯のコンクール」に応募しよう!

宮城県と宮城県歯科医師会では、「8020よい歯のコンクール」を実施します。

- ◆応募資格 平成29年6月4日現在、80歳以上でご自分の歯が20本以上(治療完了した歯を含む)で健康状態が良好な方
- ◆応募方法 4月14日(金)まで宮城県歯科医師会に官製はがき又はFAXで応募ください。
※住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、かかりつけの歯科医院又は最寄りの歯科医院をご記入ください。
- ◆応募先 〒980-0803 仙台市青葉区国分町1丁目5-1
宮城県歯科医師会「コンクール事務局」宛 ☎222-5960 FAX215-3442
- ◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



宮城県塩釜保健所からのお知らせ

※電話予約は平日午前8時30分~午後5時15分

検査・相談名	月日	受付時間	対象者	内容	その他
・HIV抗体検査 ・クラミジア検査 ・梅毒検査 ・肝炎検査 ・骨髄バンク登録受付	3月 9日(木) 3月23日(木)	午前10時~11時	希望者	採血検査	※黒川支所に電話予約 (☎358-1111)
こころの相談	3月 9日(木)	午後1時30分~4時	希望者	相談	
ひきこもり・思春期こころの相談	3月 8日(水)	午後1時~4時	希望者	相談	※塩釜保健所に電話予約 (☎365-3153)

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ最終回

みんなで健康寿命を延ばそう

~平成27年の健康寿命~

村と県を比べてみると平均寿命と健康寿命は男女ともに村の方が長いですが、不健康な期間(平均寿命と健康寿命の差)も長くなっています。つまり、長生きはできるが病気やけが、障害があつて、日常生活が制限される時間も長くなっているということです。
元気で長生きのため、今から生活習慣を見直していくことが大切です。

性別	宮城県平均		大衡村	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命	80.95歳	87.43歳	81.76歳	90.96歳
健康寿命	79.43歳	84.13歳	79.80歳	86.49歳
不健康な期間	1.52年	3.30年	1.96年	4.47年

平成27年 市町村別・保健所別 健康寿命一覧より

健康寿命を延ばすために特に重要なポイントです ぜひ取り組んでみましょう

①あと15分多く歩きましょう



日常生活の中で身体活動量を増やすことがポイントです。
歩くことや身体活動は、高血圧や心疾患、糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症リスクを抑える効果があるほか、身体機能・認知機能の維持・向上、心の安定にもつながります。

②塩分をあと3g減らしましょう



普段から濃い味の食事を続けていると、高血圧になりやすくなります。
そのまま放置しておくと、脳血管疾患など、後遺症が残る病気にかかりやすくなります。
麺類のスープは半分残すなど工夫をして減塩しましょう。

③禁煙しましょう



村民の喫煙状況は、県内でも高い割合となっています。喫煙は、がんや脳血管疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など、多くの病気のリスクが高くなります。
たばこは吸っている方だけではなく、たばこの煙を吸いこむ周りの方の健康をも害します。

この健康プランは、村民の皆さんが健康でいきいきと生活していくためにまとめたものです。
積極的に健康づくりに取り組みましょう。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253