

はじめよう健康生活!!

第9回目の今回は、「特定健診の結果から見える事」をテーマにお伝え致します。

今年度より生活習慣病で指導が必要な方、がん検診で精密検査が必要な方（80歳未満）には保健師や栄養士がお話ししながら結果を返却しました。「この程度で呼び出されるなんて厳しいですね」というお声もいただきましたが、みなさんの健康が将来の南部町を左右するといっても過言ではありません。早期発見・早期治療、健診結果は有効に活用しましょう。

全受診者2590人の結果を見ていて…

南部町民ここが困ったなあ

- ★毎日お酒を飲む人がかなりいる！
- ★そんな男性に貧血が多い！
- ★太っている若者が多い！



南部町民ここがいいね

- ☆がん検診を受ける人が増えた
- ☆きちんと治療を受けている人が多い
- ☆生活を改善し、結果が良くなっている人が多い

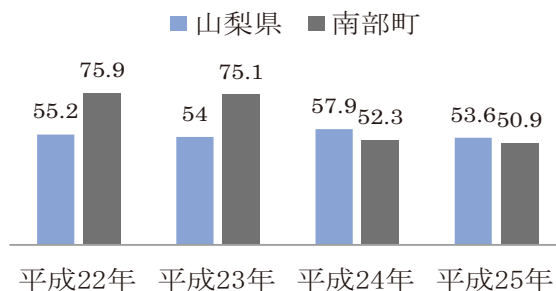
- ★いつまでもおいしく飲むために、休肝日を設け、適度な飲酒（日本酒なら1合）を心がけましょう。
- ★お酒は食事ではないので、食事はきちんと3食バランスよく食べましょう。
- ★若いうちは良くて40歳を超えると病気の症状が出始めます。早いうちから食事と運動の習慣を見直しましょう。

- ☆精密検査が必要だった方は必ず受けましょう。「来年もう一度精検が必要だったら…」は絶対にダメです。
- ☆健診結果は主治医にも見せましょう。治療は継続して悪くならないようにしましょう。
- ☆少しの改善が将来を分けます。まずは何かを始めてみましょう。

健診結果の推移を見ていて ～HbA1c（血糖値の状況）～

南部町民は血糖値が高いと数年前よりお知らせし、警鐘を鳴らしてきましたが平成24年度より改善がみられ、平成25年度でもさらに改善が見られています。生活を少し改善することで成果は出ています。これからも運動と食事に気を付けましょう。

HbA1c 要医療・要指導の割合



図書館・美術館 行事予定

南部図書館 (☎62-9292)

- 1月のおすすめ図書コーナー
しかけ絵本の世界! 飛び出す絵本おたのしみに!
- 乳幼児リトミック教室
1月7日(水) 午前10時30分～11時30分
講師: 佐野貴子先生/長洞まゆ先生
- 乳幼児お話し会 のんたんのへや
1月14・21・28日(水) 午前10時30分～
* 0歳～2・3歳
小さな赤ちゃんも参加できます!
- 子ども映画鑑賞会
1月17日(土) 午後3時～5時
(図書館視聴覚室)
名作「フランダースの犬」
お友だちと来て下さい!
- 新春おたのしみ会
1月12日(月) 午後1時30分～2時30分
図書館ボランティア ほたるの会(手作りのおしるごがあります!) かるたやふくわらいなど、お友だちとおかしの遊びを楽しみます。

1月図書館休館日のお知らせ

- * 年末年始: 12月27日(土)～1月5日(月)
1月13日(火)・19日(月)・26日(月)・30日(金)・月末館内整理日の為)
- ★ 休館の際は、玄関前のブックポストをご利用下さい。
なお、視聴覚資料(DVD・VTR・CD)は破損の恐れがありますので、開館時にカウンターでご返却下さい。ご協力のほどお願いを申し上げます。

○【乳幼児おはなし会 のんたんのへや】

毎週水曜日に開催している、乳幼児お話し会 のんたんのへやは、小さな子ども達で賑わいとても楽しいお話し会となっています。この頃は、0歳・1歳と小さな子ども達がとても多くなりました。お話し会終了後は保護者の方のコミュニケーションの場として情報交換など行われ、楽しくお昼を食べたり本を読んだり、視聴覚室を利用しています。初めての方もいつでも参加できます。お気軽にお越し下さい。

(内容)

- ・年齢別に読み聞かせ
- ・手遊びや歌あそび
- ・パネルシアターやペープサート
- ・わらべうた ・工作など



図書館 クリスマスのお知らせ



図書館クリスマス会



親子ファミリーコンサート

日時 12月23日(火) (無料)
午後1時～2時

場所 南部図書館



出演: ケチャップマヨネーズ? (神奈川県在住)
絵本と歌をミックスしたコンサート!
* ハンドベル演奏 (テディーベアの会)



○全国優良読書グループ表彰決定!

図書館ボランティア【たけの子会】がこれまでの活動内容が評価され、全国表彰となりました。おめでとうございます。
* 詳しい内容は、1月の広報でお知らせ致します。



・おかあさんと工作! お面を作りました!

