

女も男も 自分らしく 輝け! なんぶ!

No. 10

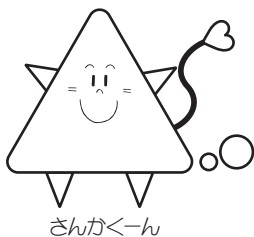
隔月でお知らせしています、「輝け!なんぶ!」No. 10は
「平成30年度活動報告」をいたします。

平成30年度は、11回審議会を開催し、広報の作成・第3次ヒューマンプランを作成し全戸配布をしました。ぜひご覧ください。また、大型紙芝居での啓発活動や「ぴゅあ峡南フェスティバル」へ参加しました。平成31年度は、大型紙芝居の新作作成・発表予定です。

11月7日(水)に改善センターで町内3保育所の年長児を対象に大型紙芝居とレクリエーションをしました。



10月20日(土)に「個を認め一人ひとりが輝く社会」をテーマに開催された、ぴゅあ峡南フェスティバルへ参加しました。



第3次ヒューマンプランでは、男女共同参画社会が実現すると、家庭・職場・地域、それぞれが活気を帯び町民一人ひとりが豊かな人生を送れる町になると謳っています。私たち一人ひとりが意識を高めていけるといいですね!!みなさんの意見も聞かせて下さい。

※南部町ヒューマンプランは
町ホームページでもご覧いただけます。

※南部町男女共同参画審議会事務局

問合せ：☎66-3401

E-mail : soumu@town.nanbu.yamanashi.jp

スマイルなんぶ通信 No.50



なんぶ健康会議に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は、住民課国保年金係です。

突然ですが、あなたの5年後、10年後の目標はなんでしょう？

【自分の趣味や家族などプライベートについて10年後の目標を書いてみましょう】

この目標達成のために実践していることはありますか？目標達成のためには、その目標を具体的にイメージし、どのようにしたら近づけるかを考えると良い、とされています。

では、すべての基本となる「からだ」に関して、5年後、10年後も元気であるためには、どうしたらよいでしょうか？将来にわたって健康でいられるには、具体的な目標を立てることが大切です。

「健康でいられるためのコツ」

毎日(毎週)できること

- アルカディアに通う
- ウォーキングをする
- 血圧を測定する
- 休肝(甘)日を設ける

毎月できること

- 乳がんの自己検診をする
- 毎月15日のスマイル
なんぶの日に、健康相談に行く

毎年できること

○健診を受ける

2～5年ごとにできること

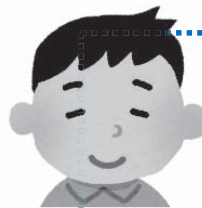
- 人間ドックを受ける

ほかにも色々ありますが、何はともあれ「現状把握」は大切です。自分は健康だと思っている人も、定期的にお医者さんに通っている人も、自分と家族の将来のために、必ず毎年一度健診を受けましょう。

健診に関するの住民の方の声を一部紹介します。

心電図の結果から保健師に受診を勧められ、軽い気持ちで受診しました。先生からは「放っておいたら大変なことに!」と、まさかの言葉。カテーテル検査のため入院し、治療を受け、今は元気です。大事に至らず良かった!健診と保健師に感謝しています。

(65歳中央区Mさん)



胃検診にて「大至急・要精検」の結果を保健師より手渡され、その場で予約しました。覚悟と不安と複雑な日々を過ごしました。

内視鏡・CT・MRIと検査して、結果、がんでなく一安心でした!皆さん検診を受けましょう!!

(30代天王区男性)

本年度の総合健診は8月、9月に実施予定です。皆さん、ぜひ受診してください。

なお、この内容は総合健診申込書と同封のパンフレットに記載されていますので、あわせてご覧ください。