



子育てふれあいサロン

2月1日(水)、2月15日(水) 10:00~12:00
3月1日(水)、3月15日(水) 保健センターにて



皆さん!!
ぜひ遊びに
来てねエ~!

子育て中のお母さん、お父さん達が安心して子育てが出来、いろいろな悩みを話したり、仲間を作ったり、そして地域の人たちとも触れ合え、**ホッ**とする場が提供できたらいいナ!
お茶を飲みながら気軽に話しましょう。色々な話を聞かせて下さい。

参加費 1回 100円
(ひと家族)

(サロンでの活動費に使用)
させていただきます。

※一時預かりではありません
保護者と一緒の参加です。

キャッチフレーズ
豊かなふれあい
はじける元気
元気ッス!

いっしょに楽しんでいただけるボランティアの方 同時募集中!!

主催：いきいき健康支援隊「元気ッスチーム」
後援：鏡野町
お問い合わせ：鏡野町役場 保健福祉課
保健師まで ☎0868-54-2986

保健師のすこやかだより

2月1日~7日は『生活習慣病予防週間』です

キャッチフレーズ「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

皆さんメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をご存知ですか?

★メタボリックシンドロームの診断基準

1のウエストに加え、2~4のうち、2項目以上該当する場合、『メタボリックシンドローム』と診断。

自覚症状はありませんが、放置すると動脈硬化が急激に進行し、脳卒中や心筋梗塞など恐ろしい病気を引き起こします。

メタボリックシンドロームを予防するために

- ☆ 食生活を改善しよう
- ☆ 運動を習慣づけよう
- ☆ 禁煙しよう
- ☆ 定期的に健康診断を受けよう

「内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病」

1. ウエスト 男性>85cm
女性>90cm
※内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当

+

2. 脂質代謝異常
中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$ または
HDLコレステロール値 $< 40\text{mg/dL}$

3. 血圧
血圧 $\geq 130/85\text{mmHg}$

4. 血糖
空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$

お問い合わせ：鏡野町役場 保健福祉課 保健師(0868-54-2986)または 各振興センター保健師 まで



遊歩会

遊歩会は、健康づくりのためにウォーキングを楽しんでいる自主的な会です。皆さんも一緒に歩いてみませんか?

~ 第20回鏡野地域郷南部ウォーキング ~

日 時 平成18年2月18日(土) 午前9時~午後1時

当日午前7時時点で岡山県北部に警報が発令されている場合は中止

集合場所 郷公民館駐車場 午前9時出発

コース 鏡野地域郷地区 郷公民館~道の駅久米の里~目崎城址~帰路

各自持物 参加費300円(平成17年度初回参加者のみ) 帽子、手袋、水筒、おやつ、弁当、雨具、傘など

問い合わせ先 鏡野町香々美708 水島(0868)56-0523

鏡野町役場 保健福祉課 山崎(0868)54-2986

