

# 富士見町出合いのイベント

## 幸せへの出合い・プレミアムパーティー vol.4 ～独身男女16対16 ここからはじまる幸せのストーリー～

今回で4回目を迎えるこのパーティーから毎回多くのニューカップルが誕生し大変好評なイベントになってきました。

婚活中の皆さん、すてきな出合いを探している皆さん、ぜひご参加ください。

- 主催者 富士見町結婚相談所(イベント事務局)
- 日時 10月1日(土) 富士見町役場集合 午後3:00～午後8:00(イベント時間)
- 会場 「エクシブ蓼科」(送迎有り)
- 内容 プロフィールタイム、交流ゲーム、ディナー交流、生演奏、マッチング 他
- 参加費 男性 4,000円 女性3,000円(当日支払)
- 募集対象 独身の男女各16名(応募多数の場合は抽選とします) ※男性は富士見町在住者
- 応募方法 下記①～⑥について、メール、電話、郵送のいずれからお知らせください。



- ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④職業 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス
- ※メールアドレスはある方のみ。
- ※郵送の方は、必要事項を記入し封筒にてお願いします。

◆集合場所等の詳細につきましては参加者の皆さんに直接ご連絡します。

☎ 399-0292 諏訪郡富士見町落合10,777番地  
富士見町結婚相談所 ☎62-7853 メール:machiyume@town.fujimi.nagano.jp

## 食べ残しを減らそう「ふじみエコクッキング」参加者募集

- 日時 7月23日(土) 午前9時30分～午後12時30分
- 場所 富士見町保健センター2階
- 参加費 無料
- 講師 町栄養士
- 持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- 申込方法 電話でお申し込みください
- 申込締切 7月15日(金)
- 募集人員 25名(先着)
- 内容 「エコクッキング」についての話と調理実習

主催：廃棄物減量等推進協議会  
食生活改善推進協議会

☎ 建設課 生活環境係 ☎62-9114



## 健康ふじみ21 歯の健康推進チームだより

# 教えて！ 知って得する歯の健康マメ知識 ⑫

今回は、最近よく聞く電動ブラシについて、歯科医師に聞いてみました。

**Q**：最近使用する人が増えている電動歯ブラシ(音波ブラシ)。便利だけど、手で磨くより効果があるのでしょうか？

**A**：最近の電動ブラシや音波ブラシはとても性能がよくなっており、歯垢(プラーク)を落とすのに大変効果があります。価格も数千円のものから数万円のものまでいろいろありますが、やはり価格の高いものが高性能です。ただし、高価な道具を使っても、歯ブラシの毛先がちゃんと磨くべき部位にあたってないと、まったく効果がありません。

手で磨く正しい歯磨きを身につけてこそ、その道具の効果が発揮できるとお考えください。(手の不自由な方や介護の現場では、とても役に立ちます)



☎ 健康ふじみ21 歯の健康推進チーム事務局 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

## 地域包括支援センターです

### 骨を丈夫に、骨折に注意しましょう

骨折は、高齢者が寝たきりになり、要介護状態になってしまう要因の1つです。

骨折でしばらくベッドの上で生活していると、筋力が衰え、寝たきりになってしまうことがあります。

高齢者は骨密度の低下、筋力の低下、バランス感覚の低下、反射神経の低下などがあり転んだだけでも骨折をしたり、大けがをしてしまうことがあります。

#### ①食事で骨折予防

骨を強くするにはカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂りましょう。

カルシウムは乳製品・小魚だけでなく、大豆製品や海藻・緑黄色野菜などにも含まれます。

ビタミンDは魚やきのこに多く含まれています。

そればかり食べていても、栄養バランスが崩れてしまい、健康に良くありません。出来るだけ多種類の食品をまんべんなく食べるようにしましょう。

#### ②運動で予防

筋力、バランス感覚を鍛え、転倒に注意しましょう。

片脚起立やスクワット(上半身を伸ばしたまま行う、膝の屈伸運動)など簡単に効果的な運動でバランス感覚や筋力を鍛えましょう。

その他、ウォーキングなどの有酸素運動やテレビ体操など無理のない程度に体を動かし、筋力を向上させましょう。

運動をするときは、周囲に障害物がないことを確認してから行いましょう。

#### ③家の中で転ばないために

引っかけたりつまずきやすいものは取り除く、ちょっとした段差を無くす、滑りやすい場所を滑らなくするという視点が必要です。家の中は安全か点検してみましょう。

## いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

### 7月12日は「人間ドックの日」です

「人間ドックの日」は、昭和29年7月12日に日本で最初の人間ドックが行われたことを記念して設けられたものです。

人間ドックは、自覚症状の有無に関係なく、定期的に身体各部位の検査をうけ、普段気がつきにくい疾患や臓器の異常や健康度をチェックする健康診査の一種です。

皆さんもご承知のとおり、厚生労働省は平成20年から、各医療保険者に特定健診の実施を義務づけており、富士見町においても、特定健診を実施しております。しかし、対象者の中には、定期的に医療機関に通って(治療を受けていて)、血液検査等を受けているから健診は必要ないという方がおられます。しかし、治療のための検査と健診のための検査では実施する項目が異なり、それで健康を判断することはできません。ある医師の言葉です。「多くの方は、医療機関に通って、治療を受けているから、自分の健康は医療機関で守ってくれていると考えているようだが、医療機関に自己の健康管理を求められても困るので、健診を受けるよう指導してもらいたい。」

そこで、定期的に医療機関に通っていて、町の特定健診を受診できない方に、人間ドックの受診をお勧めします。人間ドックは医療保険の対象ではないが、加入している各医療保険で、ドックの費用の一部を補助する制度があると思いますので、ご確認ください。

治療している個所のみでなく、全身の状態をチェックし、大きな病気をしないためにも早めに見つけて治しましょう。今自分は健康だ(自覚症状がない)といって、完全な健康体だとは限りません。定期的な健診をぜひ受けてください。

## 親と子の健康ガイド

7月 (7月11日~8月10日)

### ◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年3月生まれ	7月27日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成22年12月生まれ	8月3日(水)		
10ヵ月児健診	平成22年9月生まれ	7月20日(水)	午後1:40	
2歳児歯科健診	平成21年5月~6月生まれ	7月13日(水)	午後1:00	
3歳児健診	平成20年5月~6月生まれ	8月2日(火)	午後1:30	
B C G	平成23年2月3日~平成23年5月3日生まれ	7月14日(木)	午後1:15~1:50 (受付)	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	8月5日(金)		
日本脳炎	平成18年12月~平成19年3月生まれ	7月11日(月)		

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	8月4日(木)	午前9:30~10:30	保健センター

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は  
食育の日です】



好きなものを好きなだけ食べていませんか?食事は「バランス良く」「3食しっかり」「おいしく、楽しく」食べられるように意識しましょう。

「健康ふじみ21」栄養・食生活推進チーム 富士見高校家庭科教諭