

## やってみよう！ダンベル体操

浪江町内でもダンベル教室を開催しています



浪江町内でダンベル教室を行っています。どなたでも参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。

また、ダンベル教室に参加すると「浪江町健康ポイント事業」のポイントをためることもできます。

### \*ロコモ・はなまる教室\*

- ▷日にち 1月18日(金)・30日(水)
- ▷場所 浪江町役場本庁舎 2階大会議室
- ▷時間 10時～11時30分
- ▷内容 ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操など

### \*男前ダンベル(男性限定)\*

- ▷日にち 1月9日(水)・23日(水)
- ▷場所 浪江町地域スポーツセンター
- ▷時間 10時～11時30分
- ▷内容 ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操など



ダンベル体操は1日15分 いつでも・どこでも・誰でもできる体操です。本格的にトレーニングしたい人から日頃運動していない人まで、それぞれの体力に合わせてできる体操です。脳の活性化にもつながることができますよ。

※水分補給用の飲物をお持ちください。  
 ※ダンベルは町で準備します。  
 ※動きやすい服装でご参加ください。  
 ※南相馬市、いわき市、二本松市、福島市、郡山市、白河市の会場でもロコモ・はなまる教室を行っています。詳細については、健康保険課健康係までお問合せください。

## 1月の休館日

1日(火・祝) 2日(水) 3日(木) 7日(月)  
 14日(月・祝) 20日(日) 21日(月) 28日(月)

浪江 in 福島ライブラリー きぼう(仮設浪江町図書館)  
 TEL・FAX 024(573)4295 E namielib@gmail.com  
 〒960-0241 福島市笹谷字片目清水30-8  
 ◆貸出冊数 1人5冊まで ◆利用時間 9時～17時  
 ※お気軽にご利用ください。



## みんなの図書館

読んでみませんか



【引越し大名三千里】  
 土橋章宏/著 角川春樹事務所2016  
 出来が悪く、人付き合いも苦手な長い間書庫に引き籠もる「かたつむり」こと片桐春之介。ある日「引越し奉行」に任命されるのですが、「人無し、金無し、経験無し」の最悪の状況で国替えは成功するのか？右往左往する武士たちをコミカルに描いていて、時代小説が苦手な方でも読みやすくテンポが良い作品です。



【六月の雪】  
 乃南アサ/著 文藝春秋2018  
 入院した祖母を元気づけるため、孫の未来は祖母の生まれ故郷「台湾」を訪れる。そこで出会った人々の話を聞き、戦前の日本人の涙と無念を知り、台湾人を襲った悲劇に驚く。ようやくたどり着いた祖母の生家は、地獄の家へと変わり果てていた。悲しく辛い話、それでも感じる優しくてなぜか懐かしい国「台湾」。人々の温かさや景色の美しさを感じる1冊です。



【斗南藩—朝敵!会津藩士たちの苦難と再起】  
 星亮一/著 中央公論新社2018  
 明治2年、戊辰戦争に敗れた会津藩は、青森県下北半島を中心とする地に転封を命ぜられます。彼らを待っていたのは、過酷な自然条件下での苦難の道でした。明治4年の廃藩置県により斗南藩は消滅し、これを機に多くの会津人が全国に散り再起します。斗南藩を知ることのできる1冊です。

## 特定保健指導を受けましょう

お腹回りの肥満に加えて脂質異常、高血圧、高血糖のうち二つ以上当てはまる状態をメタボリックシンドロームといいます。メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、心臓病、脳卒中、糖尿病などの様々な病気を発症するおそれがあります。

### メタボリックシンドロームの診断基準



腹囲(お腹回り)  
 男性…85cm以上  
 女性…90cm以上



- 脂質異常  
 中性脂肪…150mg/dL以上  
 HDLコレステロール…40mg/dL未満  
 どちらか一つ または 両方当てはまる
- 高血圧  
 収縮期血圧…130mmHg以上  
 拡張期血圧…85mmHg以上  
 どちらか一つ または 両方当てはまる
- 高血糖  
 空腹時血糖…110mg/dL以上  
 または HbA1c(NGSP値)…5.6%以上

#### 【該当数】

- 1個…メタボリックシンドローム 予備軍
- 2個…メタボリックシンドローム 基準該当

## 保健だより



問 健康保険課健康係  
 TEL 0240(34)0249 (本庁舎)  
 TEL 0243(62)0168 (二本松事務所)

健診の結果から、40歳から74歳までの方でメタボリックシンドロームの発症リスクが高い方は、「積極的支援」「動機付け支援」という特定保健指導の対象者に選ばれます。特定保健指導の対象になると、保健師や管理栄養士などの専門家から、生活習慣を見直すためのサポートを受けられます。大切な健康を守る貴重なチャンスです。ぜひ、利用してください。特定保健指導の対象の方には、保健師等がご連絡や訪問をさせていただきます。この機会に生活習慣を見直し、メタボを脱出しましょう！

### 特定保健指導にはこんなメリットがあります

食事や運動など生活習慣の改善について専門家のアドバイスを無料で受けられます。  
 自覚症状が出たときには、ほとんどの場合はすでに病気が進行しています。特定保健指導を受けることで自覚症状が出る前に対処することができます。  
 健康的な生活習慣を身に付けることで将来的に病気になるリスクが低くなり、医療費を節約することができます。



## 風しん予防接種で赤ちゃんを守ろう

町は、赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、風しん抗体検査およびワクチン接種の費用を助成しています。

#### ▷対象者

- 浪江町に住所がある方で
- ①妊娠を希望している女性
  - ②妊娠を希望している女性の配偶者
  - ③妊娠している女性の配偶者

#### ▷助成金額

風しん抗体検査の費用および麻しん風しん混合ワクチン、風しんワクチンいずれか1回の接種費用全額

※助成方法等の詳細は、健康保険課健康係までお問合せください。



### 広げようママ友の輪

#### 1月と2月のかもめっ子クラブ

- ◆郡山市 1月17日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター  
 2月14日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆いわき市 1月10日(木) 10時～ なみえ交流館  
 2月7日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆南相馬市 1月24日(木) 10時～ 高平生涯学習センター  
 2月21日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

