

なぜ 特定健診を受けなければいけないの？

矢吹町の死因は第1位がん、第2位心疾患、3位脳血管疾患です。これに加え、最近増加が著しい糖尿病も生活習慣病です。



- 心臓病、糖尿病等の生活習慣病は、自覚症状があまりありません。
⇒早期発見・早期治療が遅れてしまうことが多いです。
- 生活習慣病は、発見・治療が遅れると、病気が悪化するだけでなく、障がいを残したり、長期にわたり治療が必要になったりします。
⇒身体的・精神的にもそして経済的にも負担が大きくなってきます。
- 自分のために、そして家族のためにも「健康」が大切です。
⇒「健康であるためには、健診を受け自分の健康状態を知る」ことです。



《さて、あなたならどちらの人生を選びますか？》

★多角 筑三（タカクツクゾウ）さんの場合

- 45歳 風邪で受診時、血圧が高いと診断された。
- 52歳 「仕事が忙しい」を理由に、特定健診は受診せず。体重増加は気にしていた。
- 55歳 家族にすすめられ町の健診受診。血糖値で要医療と判定されたが、自覚症状がないため医療機関を受診せず。
- 57歳 血糖値に加え血圧も高く受診したが、定期的に受診せず、服薬中断することもあり。
- 62歳 脳梗塞を発症し、片マヒとなる。リハビリをしながら在宅生活となる。

身体的・精神的及び経済的な負担も大きく、療養生活を継続している。

★安久 寸太（ヤスク スンダ）さんの場合

- 47歳 職場の健診で、血糖値要指導と言われ、ビックリしてすぐ受診する。（経過観察）
- 49歳 軽い糖尿病と診断されたが、体重を減らすため食生活の改善をはじめた。
- 52歳 毎日のウォーキングと食事の改善を行い体調管理した結果、血糖は安定。
- 58歳 少量の薬で様子を見ていくことに。健康管理に注意し、仕事を続けている。
- 60歳 年に1回特定健診や人間ドックを受けるように心がけ、健康管理をしている。

旅行やゴルフと楽しみながら生活し、さらに定年後の人生設計まで考えている。

※平成27年度の町民検診日程は、9月7日(月)から9月30日(水)までの17日間です。8月中旬頃から個別通知を送付します。詳細な日程については、9月の広報でもお知らせします。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎ (44) 2300

効果抜群！『ヘルスアップ教室』参加者募集

矢吹町では健康で元気なまちづくりを目指し、「ヘルスアップ教室」を実施しています。前期100人以上の参加者が、それぞれに効果を上げています！
運動も、仲間がいたり、個人の体力に応じたアドバイスを受けたりすることで、楽しく頑張ることができます。

「ヘルスアップ教室」 ※指導員による運動指導が受けられます。

今、注目の筑波大学で開発された一人ひとりに適した「個別運動プログラム」を提供します。

- ◆内容 エアロバイクによる有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ
- ◆開始 平成27年10月開始（週1回実施。以降6か月毎の更新になります。）
- ◆対象 20歳以上の町民で運動可能な方
- ◆場所 矢吹町福祉会館
- ◆定員 1コース30人（定員になり次第締め切ります。）

月曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
火曜日	午前9時30分～11時30分
水曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
木曜日	午後7時00分～9時00分
土曜日	午前9時30分～11時30分



木曜日は夜のコースですので、お勤めしている方に好評！

教室説明会及び体力測定につきましては、後日連絡します。



- ◆申込締切 新規者は8月14日(金)までに、保健福祉課へ直接おいでください。必要書類を説明、お渡しいたします。
- ◆参加費 ①月々1,793円（6か月分前納）②6,990円（歩数計代・保険料）
合計金額17,748円を説明会時に徴収します。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎ (44) 2300 内線912

～観光・イベント情報を発信～ 「やぶき観光案内所」オープン！



6月25日、JR矢吹駅1階のコミュニティプラザホールに「やぶき観光案内所」がオープンしました。やぶき観光案内所では、町の観光情報や特産品情報、町の企業の製品展示等をメインで発信するほか、各種イベントなども行います。

また、観光客ばかりでなく、町内の皆さんが気軽に立ち寄れる施設づくりを目指し、休憩や談話ができるスペースなどが設けられています。ぜひ、ご利用ください。



【開所時間】 午前8時30分～午後5時

※不定休（年末年始のほか、月1日～2日休館予定）

【電話番号】 0248(21)7800

【業務内容】 ・町の観光情報や各種イベントの情報発信及び観光案内
・定期イベント（地元企業PR、芸術企画展示）開催など

☎ 産業振興課 産業活性化推進室 ☎ (42) 2115

～みんなで作って・みんなで使う～ 「みんなの家」完成！



このほど、矢吹町商工会（太田美男会長）は、誰でも気軽に集える憩いの場所「みんなの家」を中町地内に建設。7月11日にオープニングセレモニーが開催されました。

この建物のコンセプトは、「みんなで作って・みんなで使う・みんなの家」。中心市街地復興支援を目的として、NPO法人HOME FOR ALLや日本たばこ産業株式会社をはじめ、多くの団体の協力のもと完成しました。

「みんなの家」施設概要

- 〈場 所〉 矢吹町中町295-2
- 〈敷地面積〉 336.74㎡（101.8坪）
- 〈構 造〉 木造平屋建て
- 〈床面積〉 31.90㎡（9.6坪）
休憩・多目的スペース、みんなの広場
庭園、喫煙場所、公衆トイレ



☎ 矢吹町商工会 ☎ (42) 4176