

2月は全国生活習慣病予防月間
健康習慣で生活習慣病を予防しましょう！

「一無・二少・三多」は、一無＝無煙（禁煙）、二少＝少食・少酒、三多＝多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。自らの生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れることで、生活習慣病を予防しましょう。

一無（いちむ）
無煙・禁煙の勧め

喫煙は、がんをはじめ心臓病や脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。
また、吸っている人だけではなく、周りにいる人にもその害がおよびますので、禁煙に努めましょう。



二少（にしょう）
少食・少酒の勧め

満腹になるまで食べる習慣をやめ、腹七分目でやる

三多（さんた）
多動・多休・多接の勧め

ウォーキングなど体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。今より10分多く動きましょう。
睡眠は1日7〜8時間。仕事をしない休日でも1カ月に6日以上取って、心と体を休めましょう。

かり休めましょう。
多くの人と交流し、さまざまなモノや事柄に興味を持ち接することで、創造的な生活を送りましょう。

2018年全国生活習慣病予防月間のテーマは「小食」です

あなたの少食生活 何を減らしていますか

健康づくりのため、食事を控えめに心掛けている人は多いと思います。ただ、減らすと言っても食事の量を始め、カロリー、糖分、塩分、油など減らすものは人それぞれ異なります。自分に合った少食生活を考えるきっかけにしてみませんか。

ひとり親家庭
入学支度金と卒業祝金の申請を忘れずに

町では、ひとり親家庭に対し小学校と中学校の入学支度金と中学校の卒業祝金として、くずまき商品券を支給しています。該当する方には個別に通知しますので、忘れずに申請してください。

なお、2月以降ひとり親家庭になった場合や転入したひとり親家庭の方には通知されませんので、直接健康福祉課へお問い合わせください。

- ▶支給方法 申請の際、該当児童・生徒1人につき5,000円分のくずまき商品券で支給します。
- ▶申請期間 2月26日⑩～3月16日⑩
- ▶申請先 保健センター

☎健康福祉課 ☒ 役場内線156

葛巻病院内の活・いきホールで
ミニピアノコンサートを開催

1月22日、葛巻病院の活・いきホールで県立中央病院の臨床研修医の尾崎弾先生によるピアノコンサートが開催され、町民や病院関係者ら約50人がその演奏に耳を傾けました。尾崎先生は、モーツァルトのトルコ行進曲とアンコール曲の2曲を披露。昼休み時間のわずかな間でしたが、活・いきホールは優しいピアノの音に包まれました。

新葛巻病院には町民の憩いの場として、ラウンジや足湯などがあります。活・いきホールもその一つで、年代を問わず活用できるように畳のスペースなども設けられています。イベントや会議などで使用を希望するときには、葛巻病院に「使用許可申請書」を提出するだけで、どなたでも無料で使用できます。



葛巻病院の活・いきホールで行われたピアノコンサートの様子と演奏を披露した尾崎弾先生（円内）

ぼく わたし
虫歯ゼロ

1月10日の幼児歯科健診で、虫歯ゼロのお友達です。



四日市 倅汰くん
（6歳・城内小路）



滝又 ひなたちゃん
（3歳・名前端）

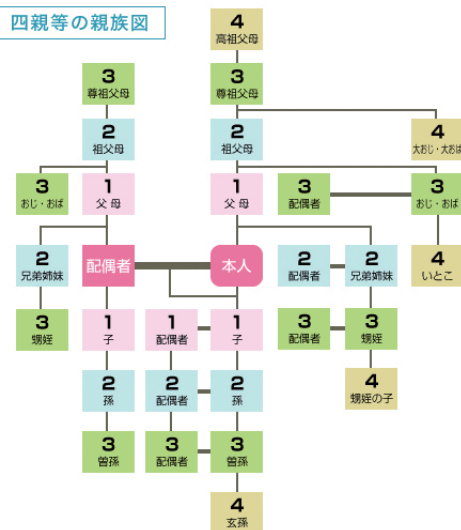


栗村 陽菜ちゃん
（3歳・車門）



太田 碧海くん
（3歳・茶屋場）

四親等の親族図



Q 申し立ては誰がするの？
A 申し立てができるのは、本人・配偶者・四親等以内の親族です。次の表を参考にしてください。

Q どこに相談すればいいの？
A 実際の申し立ては、住所地を管轄する家庭裁判所で行います。地域包括支援センター（役場健康福祉課内 ☎ 役場内線153・155・170）でも相談できます。制度の詳しい説明や、法テラスなどほかの機関の紹介も行っていますので、お気軽にご相談ください。

ご存じですか？
成年後見制度

Q 成年後見制度って何ですか？
A 認知症や精神障がい・知的障がいなどによって判断能力が十分ではない方を保護し支援する制度です。

Q どのような支援ですか？
A 家庭裁判所によって選出された成年後見人が、本人に代わって財産管理や医療・介護サービスの契約などを行います。 ※食事のお世話や実際の介護は行いません。

Q 誰が成年後見人になりますか？
A 本人の状態や財産の状況により、親族や専門職（弁護士、司法書士、社会福祉士）などが成年後見人になります。本人の判断能力の程度によって、支援内容が異なります。