

保存版

平成29年度

# 健康・福祉の大切なお知らせ



みんなで楽しく広げよう  
元気の「わ！」



このお知らせは、皆さんがいつまでも健康で暮らせるよう、さまざまな健康診査や予防接種、高齢者や障害のある人への福祉サービスの内容などを掲載しています。皆さんの健康づくりに役立ててください。

また、町公式ホームページにも健康・福祉に関する情報を掲載しています。

町公式ホームページ

<http://www.town.okagaki.lg.jp/>



## CONTENTS

目次

特集 上手なお医者さんのかかり方(健康づくり課)	2
献血に協力してください(健康づくり課)	2
健診・検診を受けよう(健康づくり課)	3
高齢者の予防接種(健康づくり課)	6
子どもの健診(健康づくり課)	7
子どもの予防接種(健康づくり課)	8
親と子の相談、教室、家庭訪問など(健康づくり課)	10
子育て支援(こども未来課・こども未来館)	11
障害福祉サービス(福祉課)	13
高齢者福祉サービス(福祉課)	14
救急医療・相談など	15

岡垣町役場 ☎ 093-282-1211

# 岡垣町の健康づくり10カ条



基本理念・基本目標を実現していくために、特に重点的に取り組むべき健康づくりのテーマを「岡垣町の健康づくり10カ条」にまとめ、町民の共通の健康づくりのスローガンとして推進します。

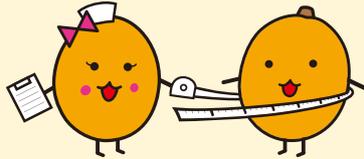


岡垣町イメージキャラクター  
♡ひわりん&ひわすけ★

## 第1条

毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう

病気は早期発見・早期治療が肝心です。健診(検診)を受けて健康状態を把握しましょう。



## 第2条

朝食を毎日とろう

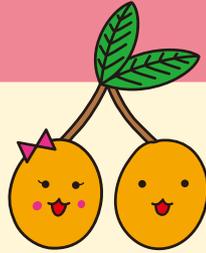
朝食は大事なエネルギー源です。毎日朝食を食べて元気な1日をスタートしましょう。



## 第3条

3食に野菜をしっかり食べよう

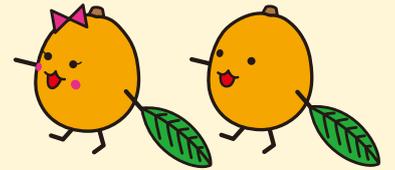
1日に必要な野菜を朝・昼・晩に積極的に食べて、バランスの良い食事をこころがけましょう。



## 第4条

ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

自分流に楽しんで続ける運動習慣を取り入れましょう。



## 第5条

タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

慢性閉塞性肺疾患(COPD)などのタバコの健康被害を十分に理解し、禁煙・分煙生活を始めましょう。

## 第6条

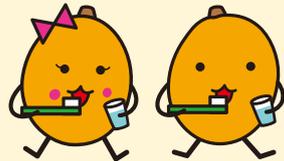
過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

2~3日飲んだら1日休む、休肝日をつくり、お酒は楽しく適量をこころがけましょう。

## 第7条

毎日3回以上歯磨きをしよう

食後に歯磨きの習慣をつけ、8020(満80歳で20本以上の歯を保つ)をめざしましょう。



## 第8条

十分な睡眠をとり、疲れをとろう

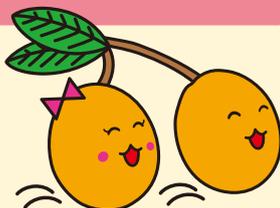
十分な睡眠・休息で疲れたところからだをほぐしましょう。



## 第9条

自分なりのストレス解消法を身につけよう

気分転換できるストレス解消法でストレスをコントロールし、ためないようにしましょう。



## 第10条

地域の健康づくり活動に参加しよう

地域で行われる健康づくり活動や健康講座に参加し、地域でともに健康づくりに取り組む「わ!」を広げましょう。

