2019年版 健康カレンダー

◆日程等は、変更になる場合があります。事前にご確認下さい。

2019　風間浦村各種健(検)診日程のお知らせ

①総合健診（年５回）

2019年５月11日(土)
６月４日(火)・５日(水)
６月27日(木)
10月24日(木)

内　　容：特定健診、肝炎検査、骨密度検診
　　がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）
受付時間：６：30～９：00
　　≪10月24日(木)のみ７：00～10：00≫
会　　場：村総合福祉センター「げんきかん」

②婦人科検診（年２回）

総合健診と同日開催！

2019年６月27日(木)
内　　容：乳がん検診、子宮がん検診
受付時間：12：30～14：00
会　　場：村総合福祉センターげんきかん

乳がん検診の集団検診が年２回に増加！

2019年12月８日(日)
内　　容：乳がん検診
受付時間：13：30～14：30
会　　場：村総合福祉センターげんきかん

減塩メニュー提供しています！

年５回の総合健診には、村食生活改善推進員のご協力のもと、減塩料理や野菜たっぷりのメニューを提供しています。たくさんの住民の方にご利用いただきました。今年度も実施しますので、ご利用ください！

③子宮頸がん個別検診

集団検診を受けられない、または都合がつかない方、受診のご検討下さい。

対　　象：子宮頸がん検診
内　　容：問診、内診、細胞診検査
期　　間：2019年４月１日～2020年２月29日
医療機関：むつ総合病院、
　　北村医院むつレディスクリニック、
　　中央レディスクリニック

検診の流れ
1）役場村民生活課に連絡し、個別検診受診券を受け取る
2）３つの医療機関より受診先を選び、ご自身で検診日を電話予約する。
3）予約した医療機関にて検診を受ける。
4）検診結果は、風間浦村役場村民生活課より本人宛に送付される。

各種検診についてのお問い合わせは
役場村民生活課(げんきかん内)まで
ご連絡ください。　電話 35-3111

各種健(検)診の詳細については、毎戸配布チラシ及び広報もご参照ください

2019年

4月 April

卯月（うづき）

5

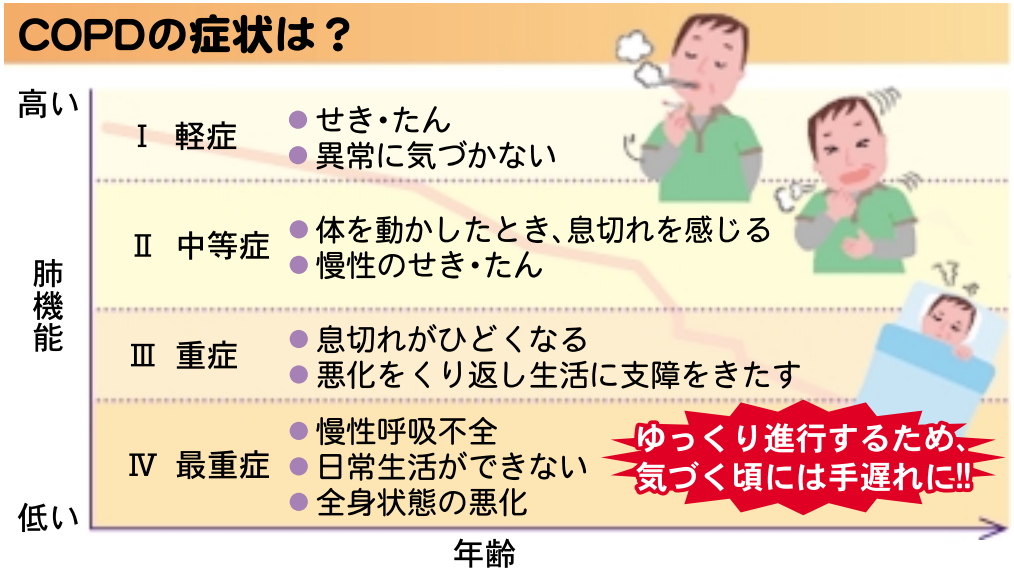
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
	1 先負 保育所入所式 可燃ごみ	**2** 仏滅 雑誌（のり製本）・ダンボール	**3** 大安 可燃ごみ	**4** 赤口 乳幼児予防接種 茶色ビン	**5** 先負 可燃ごみ	**6** 仏滅 小・中学校入学式 収集休み
7 大安	**8** 赤口 可燃ごみ	**9** 先勝 ペットボトル・紙パック	**10** 友引 可燃ごみ	**11** 先負 乳幼児予防接種 不燃ごみ	**12** 仏滅 可燃ごみ	**13** 大安 アルミ・スチール缶
14 赤口	**15** 先勝 可燃ごみ	**16** 友引 乳幼児健診 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**17** 先負 障害者相談 可燃ごみ	**18** 仏滅 無色・その他のビン	**19** 大安 可燃ごみ	**20** 赤口 収集休み
21 先勝	**22** 友引 可燃ごみ	**23** 先負 ペットボトル・白色トレイ	**24** 仏滅 可燃ごみ	**25** 大安 粗大ゴミ・小型家電	**26** 赤口 可燃ごみ	**27** 先勝 アルミ・スチール缶
28 友引	**29** 先負 昭和の日 可燃ごみ	**30** 仏滅 国民の休日（退位の日） 収集休み				

タバコとＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）

肺は呼吸のたびに外気に触れるので、悪い生活環境の影響を受けやすい臓器ともいえます。ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）とは、汚い空気などの影響で肺に炎症が起きて、息を十分に吐き出せなくなる進行性の病気です。慢性の咳、痰、体動時の呼吸困難などの症状を引き起こし、生活の質を著しく低下させます。

COPDの症状は？



ＣＯＰＤの患者さんの90％以上が喫煙者であることが報告されています。

ＣＯＰＤは60歳以上の男性に多く、日本では500万人以上の患者さんがいるといわれています。

しかし最近では若い人の喫煙率が高いことと関係して、若い層での発症が目立ってきています。

特に若い女性の喫煙者が多いので、将来は女性の患者さんも増える心配があります。

自己チェック

1. 40歳以上である
2. 今現在、タバコを吸っている
3. タバコをかれこれ10年以上吸っている
4. 自分または身近な人がヘビースモーカーである
5. せき・たんが普段から出やすい
6. 朝起きた時、たんが絡んでいることがある
7. 同世代と歩いていると、遅れがちになる
8. 階段を昇ると、すぐ息切れしてしまう
9. 胸が苦しくて夜中に目が覚めることがある
10. お風呂からあがると胸がドキドキする

〈２個～４個〉・・・**今後 COPD になる恐れがあります。**
タバコの本数を減らしたり、禁煙をしましょう。

〈５個以上〉・・・**すでに COPD になっているかもしれません！**
なるべく早く、呼吸器内科で検査をおすすめします。

2019年

5月 May 皐月（さつき）

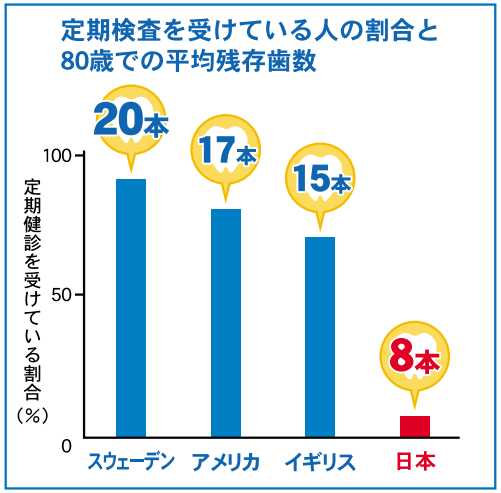
6

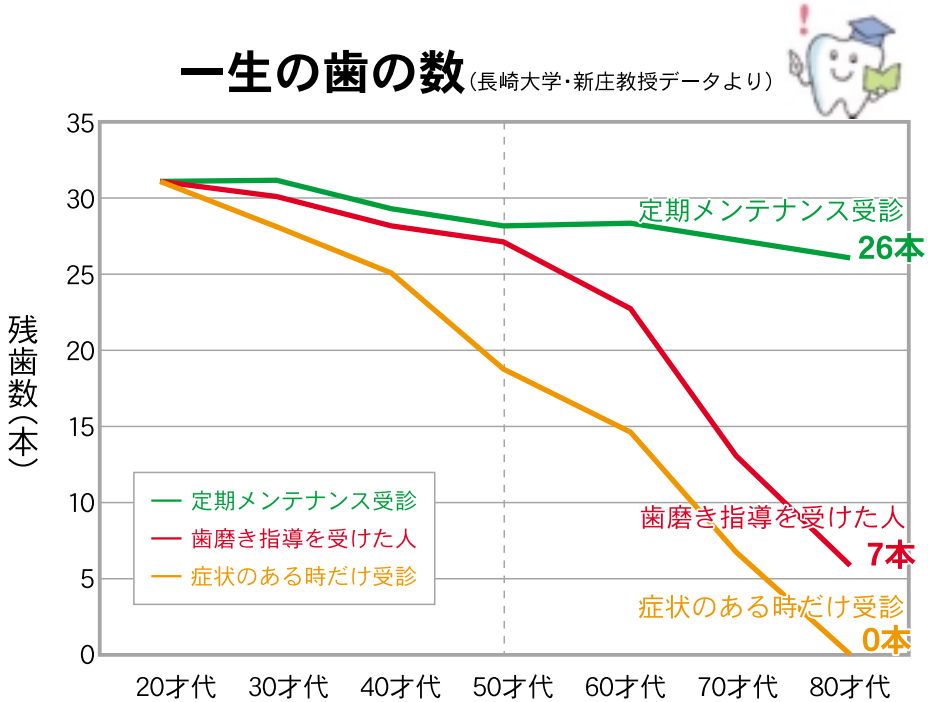
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
			1 改元記念日（即位の日） 大安 可燃ごみ	**2** 国民の休日 赤口 茶色ビン	**3** 憲法記念日 先勝 可燃ごみ	**4** みどりの日 友引 収集休み
5 こどもの日 仏滅	**6** 振替休日 大安 可燃ごみ	**7** 赤口 雑誌（のり製本）・ダンボール	**8** 先勝 可燃ごみ	**9** 友引 不燃ごみ	**10** 先負 可燃ごみ	**11** 仏滅 総合健診 アルミ・スチール缶
12 母の日 大安	**13** 赤口 可燃ごみ	**14** 先勝 ペットボトル・紙パック	**15** 障害者相談 友引 可燃ごみ	**16** 献血（午後） 先負 無色・その他のビン	**17** 仏滅 可燃ごみ	**18** 小・中合同体育祭 大安 収集休み
19 赤口	**20** 先勝 可燃ごみ	**21** 友引 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**22** 先負 可燃ごみ	**23** 仏滅 乳幼児予防接種 粗大ゴミ・小型家電	**24** 大安 可燃ごみ	**25** 赤口 アルミ・スチール缶
26 消防団観閲式 先勝	**27** 友引 可燃ごみ	**28** 先負 ペットボトル・白色トレイ	**29** 仏滅 可燃ごみ	**30** 大安 収集休み	**31** 赤口 可燃ごみ	

歯医者さんでお口の中を定期的にチェックしてもらおう

定期検診は、歯を健康に保つためにとても重要です。せっかく治療していい状態になってもケアをしなければまた悪い状態になってしまいます。いつまでも健康な歯を保ち、自分の歯で噛むことができるように検診を定期的に受けましょう。





村では、３歳児健康診査の歯科検診において、むし歯がなかったお子さんに「むし歯ゼロ表彰」を実施しています。平成30年度では５人表彰されました。

平成30年度ピカピカダイアモンド賞

伊藤　蓮 ちゃん

工藤　絢大 くん

橋本　結莉 ちゃん

三上　陽大 くん

土井　野々華 ちゃん

2019年

6月

June
みなづき
水無月

7

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
					可燃ごみ	1 先勝 収集休み
2 友引	3 大安 可燃ごみ	4 赤口 総合健診 雑誌（のり製本）・ダンボール	5 先勝 総合健診 可燃ごみ	6 友引 茶色ビン	7 先負 可燃ごみ	8 仏滅 アルミ・スチール缶
9 大安	10 赤口 可燃ごみ	11 先勝 ペットボトル・紙パック	12 友引 可燃ごみ	13 先負 狂犬病予防注射 不燃ごみ	14 仏滅 可燃ごみ	15 大安 収集休み
16 赤口 父の日	17 先勝 可燃ごみ	18 友引 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	19 先負 障害者相談 可燃ごみ	20 仏滅 無色・その他のビン	21 大安 可燃ごみ	22 赤口 保育所運動会 アルミ・スチール缶
23 先勝 / 30 友引	24 友引 可燃ごみ	25 先負 ペットボトル・白色トレイ	26 仏滅 可燃ごみ	27 大安 総合健診/婦人科検診 粗大ゴミ・小型家電	28 赤口 可燃ごみ	29 先勝 収集休み

プラス1皿の野菜をとろう！

「健康日本21（第二次）」では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、成人の野菜の平均摂取量を１日当たり350ｇとすることが目標とされています。野菜350ｇは…**生なら両手で３杯**、**茹でたものなら片手で３杯**が目安です。

【生なら両手で３杯】

【ゆでたら方手で３杯】

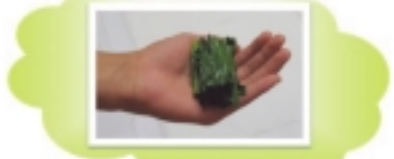
●野菜350gを調理すると…

●海草類やキノコ類で噛む力をつけよう！

毎日の野菜の量が不足すると、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量も不足します。特に、食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、栄養バランスの崩れにつながるので、野菜に加えてワカメ等の海草類や、シメジなどのキノコ類も食べましょう。

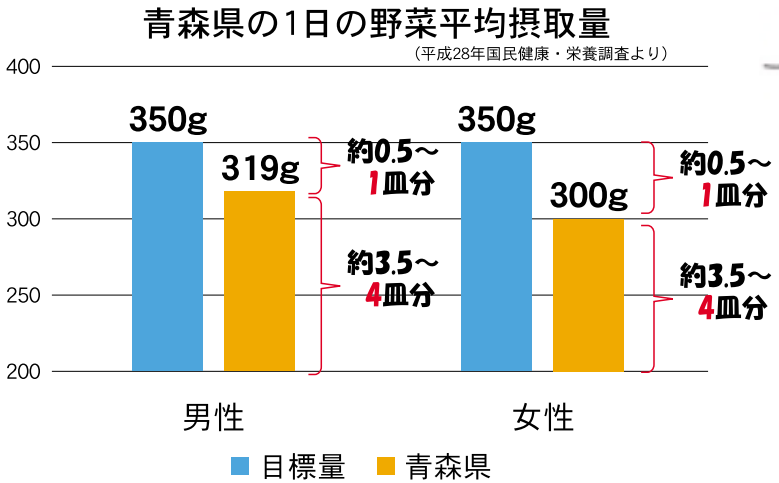
ワカメ　コンブ　シメジ　エノキ

●ほうれん草のお浸しを手にのせると…



問合せ：上北地域県民局地域健康福祉部保健総室（上十三保健所）
〒034-0082　十和田市西二番町10-15　0176-23-4261

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸！



青森県民の１日の野菜の平均摂取量は。**青森県は、男性319ｇ・女性300ｇで全国５位**でした。（平成28年国民健康・栄養調査より）

〈野菜はバランスよく色々な種類の野菜を組み合わせて摂りましょう〉

野菜は１種類だけでなく、旬の野菜をバランスよく摂りましょう。350ｇのうち、緑黄色野菜を120ｇ摂ることをおススメします。緑黄色野菜は、海藻・きのこ類と一緒に摂ると、生活習慣病予防（高血圧・高脂血症・糖尿病など）に効果があります。

2019年

7月 July ふみづき 文月

8

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
	1 先負 可燃ごみ	2 仏滅 雑誌（のり製本）・ダンボール	3 赤口 可燃ごみ	4 先勝 茶色ビン	5 友引 可燃ごみ	6 先負 収集休み
7 仏滅	8 大安 可燃ごみ	9 赤口 ペットボトル・紙パック	10 先勝 可燃ごみ	11 友引 育児学級 不燃ごみ	12 先負 可燃ごみ	13 仏滅 アルミ・スチール缶
14 大安	15 赤口 海の日 可燃ごみ	16 先勝 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	17 友引 障害者相談 可燃ごみ	18 先負 無色・その他のビン	19 仏滅 可燃ごみ	20 大安 保育所夏祭り 収集休み
21 赤口	22 先勝 可燃ごみ	23 友引 日本脳炎Ⅱ期予防接種 ペットボトル・白色トレイ	24 先負 可燃ごみ	25 仏滅 粗大ゴミ・小型家電	26 大安 可燃ごみ	27 赤口 アルミ・スチール缶
28 先勝	29 友引 可燃ごみ	30 先負 収集休み	31 仏滅 可燃ごみ			

私たちの身体をむしばむ黒幕（内臓脂肪）をやっつけよう

メタボリックシンドロームの起こるしくみと招く病気

食べ過ぎ・栄養のとり過ぎ・運動不足

↓

内臓脂肪がたまる

- 血圧を上昇させる物質（アンジオテンシノーゲン）がふえる
- **肝臓の遊離脂肪酸がふえる**
  - 脂肪肝
  - 中性脂肪がふえ、HDLコレステロールが減る
- **インスリンが効きにくくなる**（インスリン抵抗性）
  - 血圧が上がる
  - 血糖がふえる
- 血液中の尿酸が増える
  - 痛風
- 内臓脂肪型肥満
  - 睡眠時無呼吸症候群

動脈硬化を抑える物質（アディポネクチン）が減る

高血圧

高血糖（糖尿病）

脂質異常症（高脂血症＝高中性脂肪血症・低HDLコレステロール血症）

動脈硬化症

- 脳梗塞
- 狭心症
- 心筋梗塞

メタボリックシンドローム

以下に当てはまる方は要注意！ メタボ危険度チェック

- □食事や運動量は変わらないのに、体重が増えている
- □お腹いっぱいまで食べる
- □肉中心で野菜をあまり食べない
- □夕食が遅く、食後２時間以内に寝る
- □外食が多く、丼物が好き
- □間食や夜食が多い
- □晩酌する
- □睡眠時間は６時間以下
- □午前１時以降に寝る
- □運動をしない
- □動くことが面倒である
- □趣味がない
- □タバコを吸う

体重の５％を減量すると、内臓脂肪が減らせます。

起床・就床・３食の時間を規則的にするだけで、代謝が上がるためエネルギー消費量が増え、内臓脂肪を減らす効果があります。

- 夜９時以降、食べたり飲んだりするのは控えましょう。

メタボリックシンドロームを引き起こすおおもとの原因は内臓脂肪蓄積です。内臓脂肪がたまっている人は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一歩手前の段階でも、動脈硬化が急速に進行して、心疾患や脳血管疾患といった命にかかわる病気を引き起こしやすくなるため、黒幕（内臓脂肪）をやっつける（減らす）ことが大切です。

2019年

8月 August 葉月（はづき）

9

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
				1 先勝 茶色ビン	2 友引 乳幼児健診 可燃ごみ	3 先負 収集休み
4 仏滅	5 大安 可燃ごみ	6 赤口 雑誌（のり製本）・ダンボール	7 先勝 可燃ごみ	8 友引 不燃ごみ	9 先負 可燃ごみ	10 仏滅 アルミ・スチール缶
11 大安 山の日	12 赤口 振替休日 可燃ごみ	13 先勝 ペットボトル・紙パック	14 友引 成人式 可燃ごみ	15 先負 無色・その他のビン	16 仏滅 可燃ごみ	17 大安 収集休み
18 赤口	19 先勝 可燃ごみ	20 友引 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	21 先負 障害者相談 可燃ごみ	22 仏滅 粗大ゴミ・小型家電	23 大安 可燃ごみ	24 赤口 アルミ・スチール缶
25 先勝	26 友引 可燃ごみ	27 先負 ペットボトル・白色トレイ	28 仏滅 可燃ごみ	29 大安 収集休み	30 友引 可燃ごみ	31 先負 収集休み

家族・地域・職場の人の「いつもと違う様子」に気づきましょう

「ストレス社会」と言われる現代、「うつ病」にかかる人の数、自殺者の数が増えています。うつ病は特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。早期発見と適切な治療をすれば、ほとんどが改善します。本人は自分の体調が悪いことに気づかないこともあるので、周囲のサポートが大切です。

1　家族・地域・職場の人はいつも通りですか？

家族や地域・職場の人は以下のようないつもと違う様子に気づきやすいです。

- ●表情が暗い、なんだか疲れている様子
- ●会話が減った、外出を控える
- ●朝早く目が覚める、途中で何度も目が覚める
- ●遅刻、欠勤、仕事の能率が低下した

こころの不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。中には、気づいても、「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み、誰にも相談できずにいるケースもあります。そこで、身近にいるご家族の方の「気づき」がたいへん重要な対応の鍵となってきます。

2　不調のサインに気づいたら、ゆっくりと話を聴いてあげましょう

一人で抱えこんでしまうことのないよう、「心配だから、一緒に考えよう」という姿勢で、話しかけてみてください不調のサインを訴えた人は、話を聞いてもらうこと、心に詰まっていることを話せるだけで気持ちが楽になります。

3　メンタルクリニックなどの専門機関に一緒に受診をするなど、専門家に相談をしましょう。

病院受診を嫌がる場合もあるため、対応に困ったら、専門家に相談しましょう。

村民生活課では、随時、保健師が個別相談を受け付けております。35-3111

青森県立精神保健福祉センター「こころの電話相談」

０１７－７８７－３９５７（月～金曜の９時～16時、ただし年末年始・祝日を除く）

2019年

9月

September

ながつき
長月

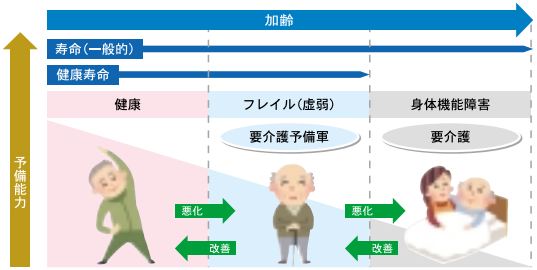
10

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	**2** 大安 可燃ごみ	**3** 赤口 雑誌（のり製本）・ダンボール	**4** 先勝 可燃ごみ	**5** 友引 茶色ビン	**6** 先負 可燃ごみ	**7** 仏滅 収集休み
8 大安	**9** 赤口 可燃ごみ	**10** 先勝 敬老会 ペットボトル・紙パック	**11** 友引 可燃ごみ	**12** 先負 不燃ごみ	**13** 仏滅 可燃ごみ	**14** 大安 アルミ・スチール缶
15 赤口	**16** 先勝 敬老の日 可燃ごみ	**17** 友引 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**18** 先負 障害者相談 可燃ごみ	**19** 仏滅 無色・その他のビン	**20** 大安 献血（午後） 可燃ごみ	**21** 赤口 収集休み
22 先勝	**23** 友引 秋分の日 可燃ごみ	**24** 先負 ペットボトル・白色トレイ	**25** 仏滅 可燃ごみ	**26** 大安 粗大ゴミ・小型家電	**27** 赤口 可燃ごみ	**28** 先勝 アルミ・スチール缶
29 先負	**30** 仏滅 可燃ごみ					

フレイル（要介護予備軍）予防でいつまでも楽しく元気に過ごそう

「フレイル」とはFrailty（虚弱）の訳語で、「加齢により身体的・精神的に弱くなった状態」を指します。要介護に至る前段階である「要介護予備軍」と言われています。フレイルであることに早めに気付き、フレイル対策の３つの柱である栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。日本老年医学会が2014年５月に提唱しました。



フレイルセルフチェック！～あなたは大丈夫？～

フレイル対策の「３つの柱」

身体活動　社会参加　栄養

この「３つの柱」を参考に、バランスよく取り組むことが重要です。

３つとも重要ですが、“社会とのつながり”を失うことが、フレイルの最初の入口です！！

積極的に「社会参加」に取り組みましょう。

2019年

10月

October

神無月（かんなづき）

11

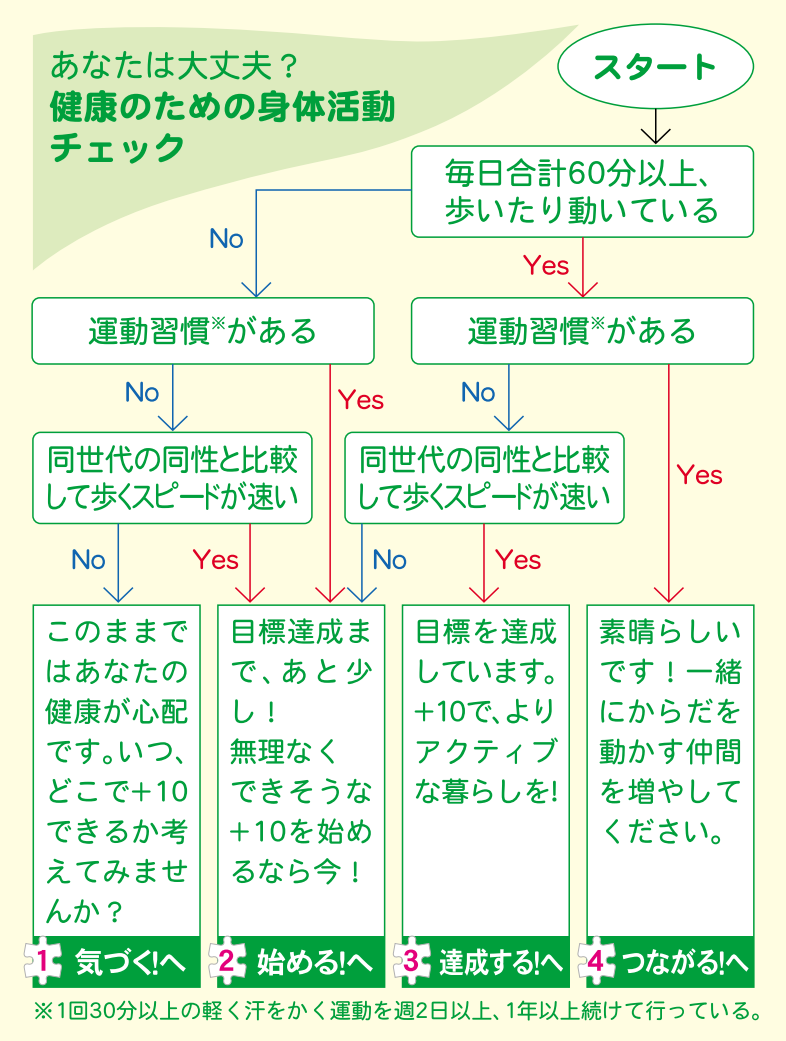
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
		1 大安 雑誌（のり製本）・ダンボール	2 赤口 育児学級 可燃ごみ	3 先勝 茶色ビン	4 友引 可燃ごみ	5 先負 収集休み
6 仏滅	7 大安 可燃ごみ	8 赤口 ペットボトル・紙パック	9 先勝 可燃ごみ	10 友引 不燃ごみ	11 先負 可燃ごみ	12 仏滅 アルミ・スチール缶
13 大安	14 赤口 体育の日 可燃ごみ	15 先勝 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	16 友引 障害者相談 可燃ごみ	17 先負 インフル・乳幼児① 無色・その他のビン	18 仏滅 可燃ごみ	19 大安 収集休み
20 赤口 風中祭	21 先勝 可燃ごみ	22 友引 即位礼正殿の儀 ペットボトル・白色トレイ	23 先負 可燃ごみ	24 仏滅 総合健診 粗大ゴミ・小型家電	25 大安 可燃ごみ	26 赤口 小学校学芸会 アルミ・スチール缶
27 先勝	28 仏滅 可燃ごみ	29 大安 収集休み	30 赤口 可燃ごみ	31 先勝 収集休み		

今より10分、身体活動・運動量を増やしましょう

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのばせることをご存知ですか？

また、これにより「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能なことが、示唆されています。減量効果としても、１年間継続すると、1.0-2.0kg減の効果が期待できます。



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

(H28)20-64歳　歩行数	
男　性	女　性
全国平均　7,779歩	全国平均　6,776歩
1位 大阪府 8,762歩	1位 神奈川県 7,795歩
22位 青森県 7,472歩	42位 青 森 県 6,010歩

国民栄養調査（H28）

１日あと1,000歩
あと10分
増やしましょう！

❶ 気づく！　からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

❷ 始める！　今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。プラス10分から始めましょう。

❸ 達成する！　目標は、１日合計60分 、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、１日合計40分が目標です。体力アップを目指しましょう。

❹ つながる！　一人でも多くの家族や仲間と＋10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

2019年

11月 November

霜月（しもつき）

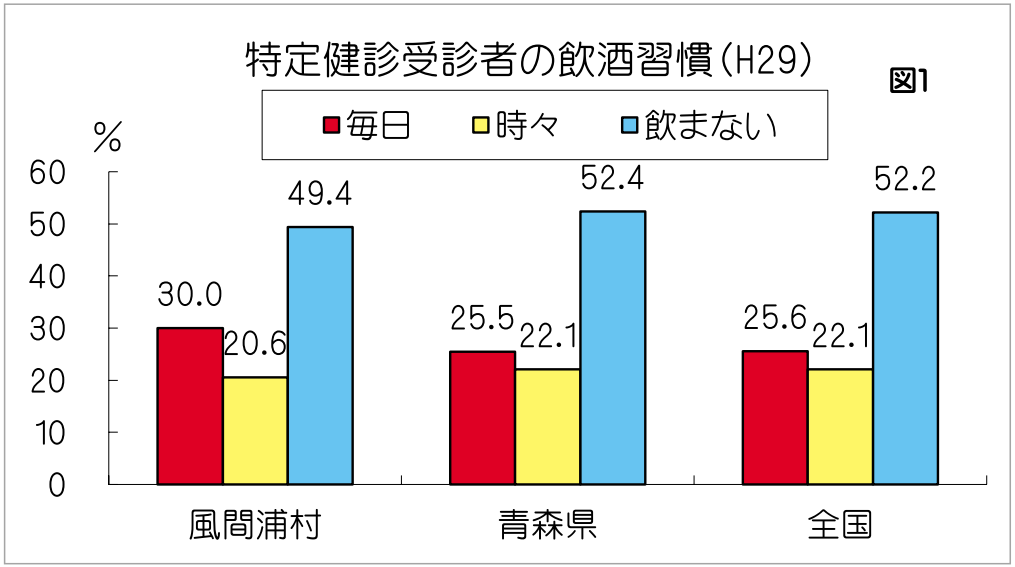
12

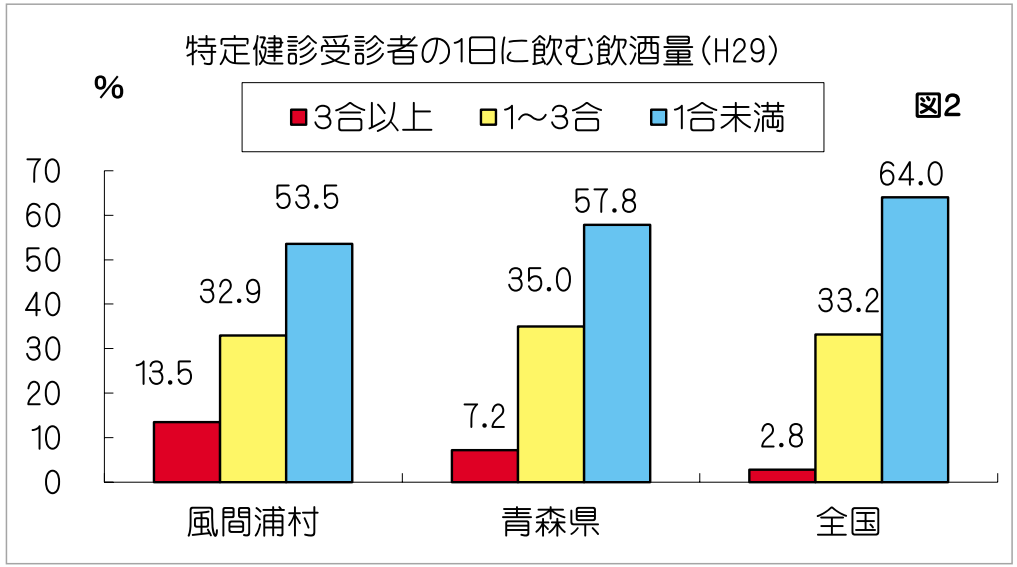
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
					1 友引 可燃ごみ	**2** 先負 収集休み
3 文化の日 仏滅	**4** 振替休日 大安 可燃ごみ	**5** 赤口 雑誌（のり製本）・ダンボール	**6** 先勝 可燃ごみ	**7** 友引 茶色ビン	**8** 先負 可燃ごみ	**9** 仏滅 アルミ・スチール缶
10 大安	**11** 赤口 可燃ごみ	**12** 先勝 ペットボトル・紙パック	**13** 友引 インフル・小学生① 可燃ごみ	**14** 先負 不燃ごみ	**15** 仏滅 可燃ごみ	**16** 保育所発表会 大安 収集休み
17 赤口	**18** 先勝 可燃ごみ	**19** 友引 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**20** 障害者相談 先負 可燃ごみ	**21** 仏滅 無色・その他のビン	**22** 大安 可燃ごみ	**23** 勤労感謝の日 赤口 アルミ・スチール缶
24 先勝	**25** 友引 可燃ごみ	**26** 先負 インフル・乳幼児 ペットボトル・白色トレイ	**27** 大安 可燃ごみ	**28** 赤口 粗大ゴミ・小型家電	**29** 先勝 可燃ごみ	**30** 友引 収集休み

お酒とのいい関係をつづけよう

下記のグラフは村で健診を受けた人のお酒を飲む習慣と１日に飲む量について国・県と比較したグラフです。風間浦村の方は国・県と比べて毎日お酒を飲んでいる方が多く、３合以上（540cc）飲まれる方も多いということがわかります。





お酒を減らす工夫をしよう

〇週に２日以上休肝日をつくる
〇お酒のストックを家におかない
〇食事をしてからお酒を飲む
　（おつまみを食べ過ぎない）
〇お酒だけを飲むときは水もいっしょに飲む

お酒の１日の適量は？男性の場合（女性・高齢者はこの半量）

種別	日本酒	ビール	ウィスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
アルコール濃度	15%	5%	43%	25%	12%	7%
量	1合	500ml	60ml	100ml	200ml	350ml

日本人の約46%の人は生まれつきお酒に弱い体質だといわれています。この体質は生まれつき決まっているものであり、努力で飲めるようになることはありません。飲めない人にお酒を無理強いするのは、やめましょう。

2019年

12月

December

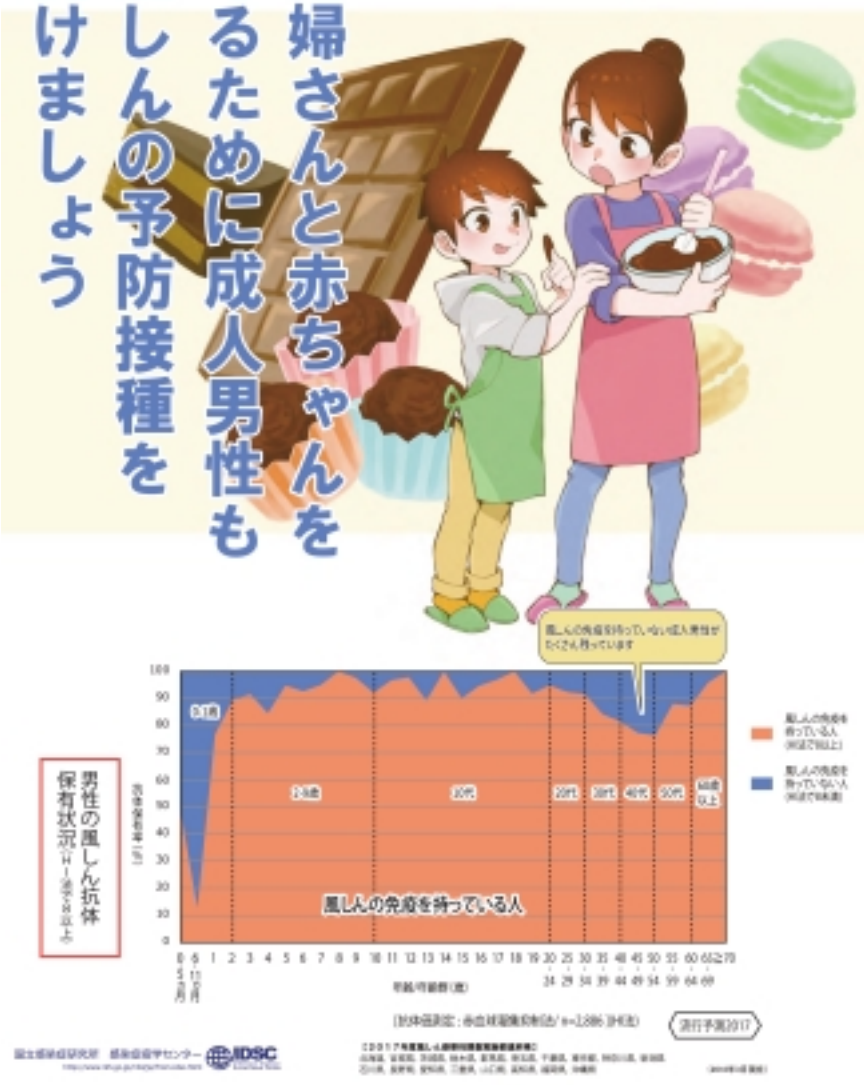
師走（しわす）

1

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
1 先負	**2** 仏滅 可燃ごみ	**3** 大安 雑誌（のり製本）・ダンボール	**4** 赤口 インフル・中学生 可燃ごみ	**5** 先勝 茶色ビン	**6** 友引 可燃ごみ	**7** 先負 収集休み
8 仏滅	**9** 大安 可燃ごみ	**10** 赤口 ペットボトル・紙パック	**11** 先勝 可燃ごみ	**12** 友引 育児学級 不燃ごみ	**13** 先負 可燃ごみ	**14** 仏滅 アルミ・スチール缶
15 大安	**16** 赤口 可燃ごみ	**17** 先勝 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**18** 友引 障害者相談 インフル・小学生② 可燃ごみ	**19** 先負 無色・その他のビン	**20** 仏滅 可燃ごみ	**21** 大安 収集休み
22 赤口	**23** 先勝 平成の天皇誕生日 可燃ごみ	**24** 友引 ペットボトル・白色トレイ	**25** 先負 可燃ごみ	**26** 赤口 粗大ゴミ・小型家電	**27** 先勝 可燃ごみ	**28** 友引 アルミ・スチール缶
29 先負	**30** 仏滅 可燃ごみ	**31** 大安 収集休み				

おとなの風しんを予防しよう



風しん・・・かかるとどうなる？

感染してから２週間ほどで症状が表れ、５日間程度下記の症状が続きます。

- 体のだるさと発熱
- ポツポツとした赤い発疹
- 耳や首の後ろのリンパ節の腫れ

大人がかかると発熱や発疹がやや長引く傾向があり妊娠初期に感染すると、おなかの赤ちゃんの眼や耳や心臓などに先天性の障害がおこります（先天性風しん症候群）。１歳前までに亡くなることも少なくありません。

風しんの感染力はインフルエンザの５倍

○風しんの感染力はインフルエンザの５倍。潜伏期間は２～３週間（平均16～18日）です。他の人にうつす期間は、発疹の出る２、３日前から発疹が出て５日後くらいまでとされています。

MR(麻しん風しん混合)ワクチン接種で予防しよう

★ 10代後半から40代の女性
★ 妊婦または妊娠の可能性のある女性の夫、子ども、同居家族
★ **30代～50代の男性（ワクチン未接種等）※**
★ 出産後まもない女性（抗体が低い人）

※定期接種を受ける機会が一度もなかった**1962（昭和37）年４月２日～1979（昭和54）年４月１日生まれの男性**に対して、2022年３月末までの間、原則無料で予防接種を受けられる定期接種の対象となります。

詳細は役場村民生活課（35-3111）にお問い合わせください

2020年

1月 January 睦月（むつき）

2

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
			1 赤口 元　日 収集休み	**2** 先勝 収集休み	**3** 友引 収集休み	**4** 先負 消防団出初式 収集休み
5 仏滅	**6** 大安 可燃ごみ	**7** 赤口 雑誌（のり製本）・ダンボール	**8** 先勝 可燃ごみ	**9** 友引 茶色ビン	**10** 先負 可燃ごみ	**11** 仏滅 アルミ・スチール缶
12 大安	**13** 赤口 成人の日 可燃ごみ	**14** 先勝 ペットボトル・紙パック	**15** 友引 障害者相談 可燃ごみ	**16** 先負 不燃ごみ	**17** 仏滅 可燃ごみ	**18** 大安 収集休み
19 赤口	**20** 先勝 可燃ごみ	**21** 友引 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**22** 先負 可燃ごみ	**23** 仏滅 無色・その他のビン	**24** 大安 可燃ごみ	**25** 先勝 アルミ・スチール缶
26 友引	**27** 先負 乳幼児健診 可燃ごみ	**28** 仏滅 ペットボトル・白色トレイ	**29** 大安 可燃ごみ	**30** 赤口 粗大ゴミ・小型家電	**31** 先勝 可燃ごみ	

どうして青森県は短命県？

平成27年市区町村別生命表の概況によると、青森県の平均寿命は全国47都道府県中最下位！風間浦村の平均寿命は全国1,888市区町村のうち男性はワースト40位、女性はワースト13位です。

	男　性	女　性
	全国平均　80.8歳	全国平均　87.0歳
1位	滋賀県　81.8歳	長野県　87.7歳
47位	青森県　78.7歳	青森県　85.9歳
全国との差	風間浦村 78.7歳 2.1歳	風間浦村 85.5歳 1.5歳

短命の原因と言われる生活習慣

①しょっぱいものが好き
②野菜不足
③塩・油・炭酸飲料
- カップラーメンが好き

④運動不足＆喫煙
- 飲酒習慣者率が高い

↓

青森県は全国トップの**肥満県**
心臓病・糖尿病・がん・脳血管疾患による40～59歳の働き盛り世代の死亡率が全国に比べけた違いに高い

【自分の健康は自分で守るためにできること】

①塩分控えめ

②野菜たっぷり
→健康カレンダー７月号記事参照
野菜をたっぷり食べると生活習慣病予防になると共にとりすぎた塩分を、体の外にだす働きがある。

③あぶらをほどよく摂ろう
体を動かすエネルギー源となるが、とりすぎた肥満の原因になる。調理方法の工夫し、あぶら分をひかえる食事をする。

私たちが食べているあぶらは７割見えないあぶらです。
⇒食べ過ぎないように注意しましょう

2020年

2月 February

きさらぎ
如月

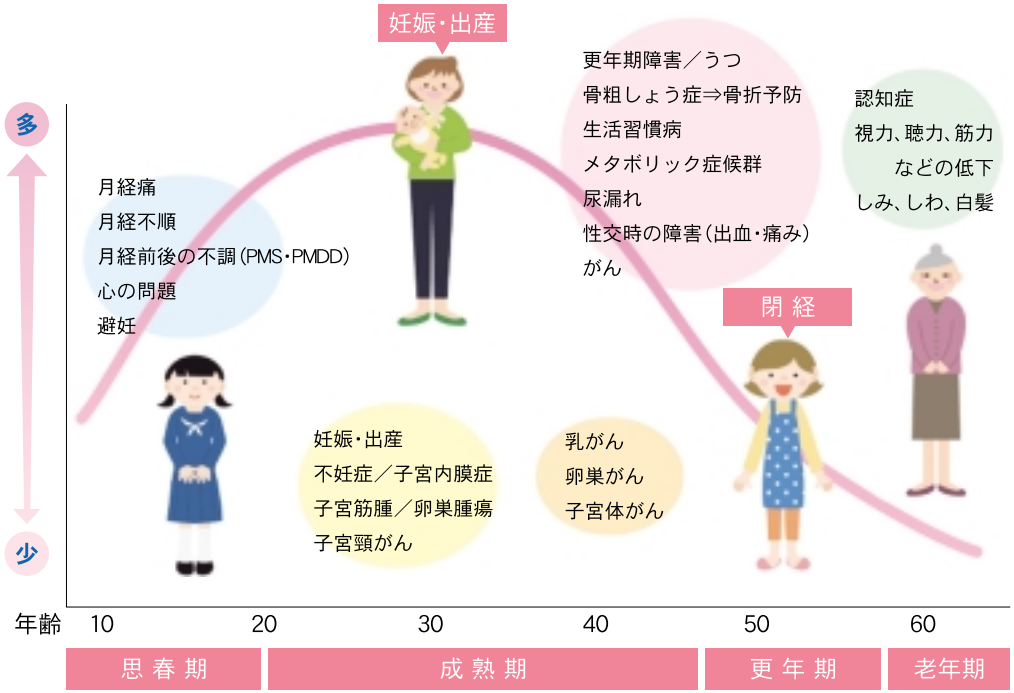
3

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
						1 友引 収集休み
2 先負	**3** 仏滅 可燃ごみ	**4** 大安 雑誌（のり製本）・ダンボール	**5** 赤口 可燃ごみ	**6** 先勝 茶色ビン	**7** 友引 可燃ごみ	**8** 先負 アルミ・スチール缶
9 仏滅	**10** 大安 可燃ごみ	**11** 建国記念の日 赤口 ペットボトル・紙パック	**12** 先勝 可燃ごみ	**13** 友引 不燃ごみ	**14** 先負 可燃ごみ	**15** 仏滅 収集休み
16 大安	**17** 赤口 可燃ごみ	**18** 先勝 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**19** 友引 障害者相談 可燃ごみ	**20** 先負 無色・その他のビン	**21** 仏滅 可燃ごみ	**22** 大安 アルミ・スチール缶
23 天皇誕生日 赤口	**24** 振替休日 友引 可燃ごみ	**25** 先負 ペットボトル・白色トレイ	**26** 仏滅 可燃ごみ	**27** 大安 粗大ゴミ・小型家電	**28** 赤口 可燃ごみ	**29** 先勝 収集休み

女性のライフステージごとにある体の不調について

婦人科で診察をする女性特有の病気には、エストロゲンというホルモンが大きくかかわっています。大きく分けて月経が始まる思春期、エストロゲンの量が最も多くなる成熟期、閉経後の更年期、エストロゲンが減り全身に影響が出てくる老年期の４つとなります。エストロゲンの働きによって月経周期がコントロールされています。その年代によっても注意する病気も変わってきます。



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年３月１日～８日を女性の健康週間と定めています。

「気づきにくい」「気づかれにくい」病気…

骨粗鬆症 は、痛みなどのはっきりとした症状がなく、骨折して初めて気づく、「気づきにくい」病気です。

骨粗鬆症のリスク

①容姿が変わる
（背骨の骨折が起こることで、背中が曲がる）
②骨折が起こり、寝たきりになることで…
　１）自分が思うように生活できなくなる
　２）介護で家族に迷惑がかかる
　３）医療費がかさむ
③死亡のリスクが上がる

過活動膀胱（OAB） は、症状があっても、恥ずかしくて医師に相談しづらいため「気づかれにくい」病気です。

過活動膀胱（OAB）のリスク

①旅行など外出を楽しめない
②仕事や趣味、友人との付き合いが
　制限される
③夜中に何度もトイレに起きてしまう
　転倒による骨折の原因にもなる

2020年

3月 March

やよい
弥生

4

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
1 友引	**2** 先負 可燃ごみ	**3** 仏滅 雑誌（のり製本）・ダンボール	**4** 大安 可燃ごみ	**5** 赤口 育児学級 茶色ビン	**6** 先勝 可燃ごみ	**7** 友引 収集休み
8 先負	**9** 仏滅 可燃ごみ	**10** 大安 ペットボトル・紙パック	**11** 赤口 可燃ごみ	**12** 先勝 不燃ごみ	**13** 友引 中学校卒業式 可燃ごみ	**14** 先負 アルミ・スチール缶
15 仏滅	**16** 大安 可燃ごみ	**17** 赤口 雑誌（ホチキス製本）・新聞等	**18** 先勝 障害者相談 可燃ごみ	**19** 友引 無色・その他のビン	**20** 先負 春分の日 小学校卒業式 可燃ごみ	**21** 仏滅 保育所修了式 収集休み
22 大安	**23** 赤口 可燃ごみ	**24** 先負 ペットボトル・白色トレイ	**25** 仏滅 可燃ごみ	**26** 大安 粗大ゴミ・小型家電	**27** 赤口 可燃ごみ	**28** 先勝 アルミ・スチール缶
29 友引	**30** 先負 可燃ごみ	**31** 仏滅 収集休み				

～分ければ資源！　ゴミの分別にご協力ください～【風間浦村】

ごみ収集早見表

月・水・金		燃えるゴミ
第１	火曜日	雑誌（のり製本） ダンボール
第２	火曜日	ペットボトル・紙パック
第３	火曜日	雑誌（ホチキス製本）　新聞 雑紙（チラシ・お菓子箱・コピー用紙等）
第４	火曜日	ペットボトル・白色トレイ
第１	木曜日	茶びん
第２	木曜日	燃えないゴミ
第３	木曜日	無色びん・その他びん
第４	木曜日	粗大ゴミ（券を貼る）・小型家電（資源袋に入れる）
第２ 第４	土曜日	アルミ缶・スチール缶
各地区ボックスへ	有害ゴミ	乾電池・蛍光灯・体温計（水銀）他
販売店へ	回収できないゴミ	テレビ・洗濯機 冷蔵庫・バッテリー他

分別方法の詳細は、次のページをご覧ください

ゴミの減量化を目指そう！！

≪生ゴミの処理方法で減量化は大きく変わります≫

生ゴミの70～80％が水分と言われています

◆三角コーナーや排水口に水切りネットをセットして
　しぼる!!

◆軽く水気を切った生ごみは、新聞紙などに包んで乾燥
　させることにより次の日のゴミの匂いを抑制します!!

ゴミの排出は、一人一人のマナーを守ることが大切です
左の表を参考にゴミの減量化を目指し正しいゴミの出し方に努めましょう！

下北地域広域行政事務組合からのお知らせ

一般廃棄物処理施設「アックス・グリーン」へ住民の皆様が直接ゴミを持ち込む場合の料金は下記のとおりです。なお、搬入確認書が必要となりますので、事前にお問い合わせください。また、アックス・グリーンへごみを持ち込む際は、指定ごみ袋、透明または半透明の袋を使用してください。

直接搬入ごみの料金改定について（料金：消費税別）

料金の支払い場所	アックス・グリーン
排出区分	直接搬入料金（10kg当）
家庭から持ち込まれるゴミ	５０円
事業所から持ち込まれるゴミ	１００円

◆産業廃棄物、医療廃棄物、消火器、ガスボンベ、コンクリート廃材、石膏ボード等は、搬入禁止物です。標記以外にも搬入禁止物が有りますので不明な点は問い合わせください。

問合せ先　下北地域広域行政事務組合　廃棄物施設課　TEL 33-8851
風間浦村役場　村民生活課　TEL 35-3111

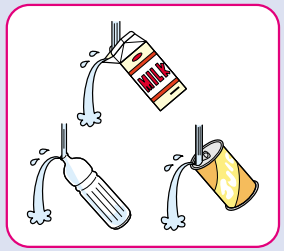
資源ゴミの分別方法

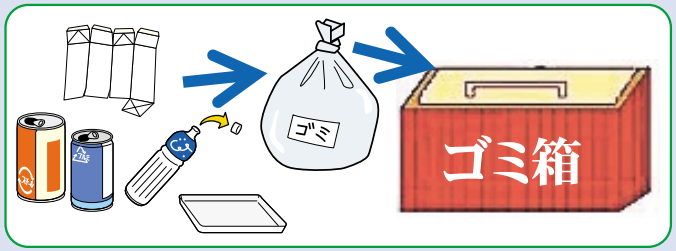
資源袋に入れるゴミ

▲ペットボトル……飲料水・調理ペットボトル等
▲缶　類(アルミ)……飲料水・缶詰缶・お菓子缶等
▲缶　類(スチール)……飲料水・缶詰缶・お菓子缶等
▲白色トレイ……食品用トレイ(鮮魚・精肉・惣菜等)
▲紙パック……牛乳パック・ジュース類パック
▲小型家電……炊飯器・電子レンジ・携帯電話等

リサイクルマークが付いたもの

★排出方法……ペットボトル、缶類、白色トレイは中を水洗いして水を切り、資源ゴミの袋に入れて出して下さい。
紙パックは、中を水洗いし開いて資源袋に入れて出して下さい。
※ペットボトルのキャップは可燃ゴミに出して下さい。



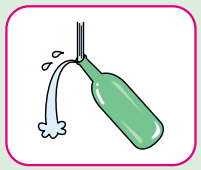


資源袋に入れないゴミ

▲ビン類(茶　色)……ビール瓶、一升瓶、飲料水等
▲ビン類(透　明)……一升瓶、飲料水等
▲ビン類(その他)……飲料水、調理ビン等

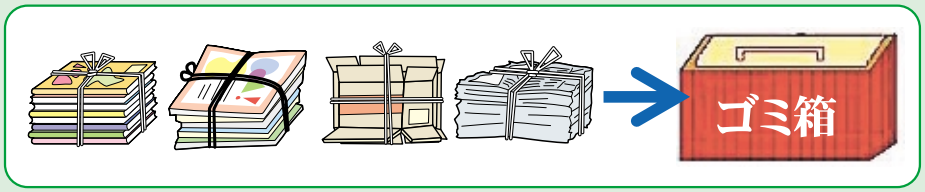
リサイクルマークが付いたもの

★排出方法……中を水洗い後に、色別の回収箱へ出して下さい。
※金属製のキャップや栓、化粧ビン、薬のビンは不燃ゴミに出して下さい。
※プラスチック製のキャップや栓は可燃ゴミに出して下さい。



▲紙　類……新聞紙、本・雑誌(ホチキス／のり)、ダンボール、雑紙(チラシ・コピー用紙・ティッシュ箱等)

★排出方法……それぞれの種類に分け(新聞紙とチラシは別々に)片手で持てる重さにして紐できつく縛ってゴミに出して下さい。(水濡れ注意)



各種相談窓口のおしらせ

	事　業　名	事　業　内　容
母子保健関係	母子健康手帳の交付	• 母子健康手帳の交付時に妊婦健診無料券14回分の発行と各種パンフレットを配布します。
	妊産婦・新生児・乳児家庭訪問	• 妊娠期には前期後期２回の家庭訪問をし、妊娠中の保健指導、日常生活のアドバイスや悩み事の相談に応じます。また出産後のお母さんと赤ちゃんの健康相談、保健指導、育児相談、身体計測も行っています。
	予　防　接　種	• 乳幼児期における予防接種の時期等について随時相談に応じます。
	妊婦学級・育児学級	• 妊娠期からの赤ちゃんとのふれあいや、こどもの育児方法・食事（離乳食）のことなど、お母さん同士の情報交換の場になっています。
	乳幼児健康診査	• 村では乳児・１歳児・１歳６か月児・２歳児・３歳児・４歳児・５歳児健診が実施されています。（むつ総合病院小児科医や歯科医師による健診もあります）
健康づくり関係	健康診査 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診 肺がん検診・骨密度検診・前立腺がん検診 乳がん検診・子宮がん検診・肝炎ウイルス検査	• 村で実施されている各種健康診査の検査内容や申込み方法・各種健診の日時・前日や当日の注意事項について随時、お問い合わせに応じています。
	健康相談・健康教育・健康手帳の交付	• 生活習慣病予防（栄養・運動・タバコ等）に対する各種健康相談や健康教育を実施しています。さらに自らの健康管理を目的とした健康手帳の交付も行います。
心の健康づくり関係	精神保健福祉相談事業	• 精神障害者を対象としたデイケアの開催やご家族の相談に随時対応しています。
	自立支援医療費関係	• 精神科にかかる医療費の軽減について相談に応じています。
	自殺予防対策事業	• ご家族や知り合いの方で気になる言動や生活習慣の乱れ、ひきこもりなど随時相談に応じます。また、家族に相談できないなどのこころの悩み相談にも応じます。

《相談窓口》風間浦村総合福祉センター（げんきかん）　村民生活課　保健衛生グループ　TEL35−3111
月曜日～金曜日（祝日除く）　午前8時15分～午後5時まで