

4		今月の納税等
2021 April		水道料金 第1期 村営住宅使用料 4月分
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 木	先負	●保育所入所式・保育所継続児平常保育 ●幼稚園令和3年度特別預かり保育受け入れ開始 ●小中学校学年始休業日～5日まで
2 金	仏滅	●保育所新入児慣れ保育
3 土	大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 日	赤口	●第1回村内統一クリーンアップ作戦 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 月	先勝	
6 火	友引	●小中学校入学式・第1学期始業式
7 水	先負	
8 木	仏滅	●保育所新入児給食開始
9 金	大安	●幼稚園第1学期始業式、11時降園 ●休肝日
10 土	赤口	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
11 日	先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
12 月	先負	●幼稚園令和3年度入園式
13 火	仏滅	●幼稚園午前保育 23日まで、交通教室(年長) ●貯筋会
14 水	大安	●幼稚園交通教室(年中)
15 木	赤口	●幼稚園交通教室(年少) ●中学校内科検診(1年)
16 金	先勝	●1歳6か月児健診(フッ素塗布) <対象者>令和1年7月～1年10月生まれ (中島村保健センター 午後12時40分～1時20分) ●幼稚園交通教室(年少) ●一小授業参観、PTA総会、懇談会 ●二小授業参観、PTA総会、学年懇談会
17 土	友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)
18 日	先負	●消防団春季連合検閲 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
19 月	仏滅	●幼稚園家庭訪問 23日まで ●中学校授業参観、PTA総会、学年保護者会 ●献血(事業所)
20 火	大安	●貯筋会 ●中学校ふくしま学力調査(1年・2年)
21 水	赤口	●中学校家庭確認 ●小学校ふくしま学力テスト(4～6年)
22 木	先勝	●中学校家庭確認 ●中学校内科検診(2年)
23 金	友引	●中学校家庭確認
24 土	先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)
25 日	仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)
26 月	大安	●幼稚園給食開始、平常保育 ●中学校家庭確認
27 火	赤口	●幼稚園身体測定(年長) ●中学校家庭確認 ●貯筋会
28 水	先勝	●中学校歯科検診
29 木	友引	昭和の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 金	先負	●水道料金第1期納期限 ●村営住宅使用料4月分納期限 ●幼稚園PTA総会保育参観、避難訓練(晴)、午前保育 ●中学校避難訓練

5		今月の納税等
2021 May		固定資産税 第1期 軽自動車税 第1期 集落排水使用料 第1期 村営住宅使用料 5月分
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 土	仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)
2 日	大安	●第39回体育協会長杯ソフトボール大会 ●令和3年成人式(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
3 月	赤口	憲法記念日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 火	先勝	みどりの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 水	友引	こどもの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
6 木	先負	●幼稚園身体測定(年中) ●中学校内科検診(3年)
7 金	仏滅	●幼稚園自然観察会
8 土	大安	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●一小第1回奉仕作業 ●二小第1回PTA奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
9 日	赤口	●第39回体育協会長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
10 月	先勝	●幼稚園仲よし文庫(年中・年長)
11 火	友引	●貯筋会
12 水	仏滅	●幼稚園英語で遊ぼう(年中・年長) ●中学校生徒会総会
13 木	大安	●3～5か月児・6～8か月児健康相談 <対象者>令和2年11月～3年1月生まれ、令和2年8月～2年10月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時～10時) ●中学校全校ボランティア活動
14 金	赤口	●幼稚園交通教室
15 土	先勝	●小学校運動会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
16 日	友引	●第2回議長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
17 月	先負	●幼稚園仲よし文庫(年中・年長) ●小学校振替休業日
18 火	仏滅	●貯筋会
19 水	大安	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) ●県南中学校陸上競技大会 <対象者>令和2年5月～2年6月生まれ、平成31年1月～31年2月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ●幼稚園英語で遊ぼう(年中・年長) ●二小家庭訪問(北平山)
20 木	赤口	●二小家庭訪問(関和久)
21 金	先勝	●幼稚園幼年赤十字登録式、ボランティア活動 ●二小家庭訪問(八雲神社) ●中学校甲状腺検査
22 土	友引	●幼稚園第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
23 日	先負	●第2回議長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
24 月	仏滅	●幼稚園仲よし文庫(年中・年長) ●一家庭訪問(5/24、5/25、5/26、5/28、5/31) ●中学校漢字コンテスト
25 火	大安	●貯筋会 ●二小家庭訪問(瀬知房)
26 水	赤口	●幼稚園英語で遊ぼう(年中・年長)
27 木	先勝	●中学校全国学力学習状況調査(3年) ●全国学力学習状況調査(一・小・二・小・6年) ●二小家庭訪問(予備日)(5/27～5/28)
28 金	友引	●幼稚園親子遠足
29 土	先負	●中学校PTA奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 日	仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)
31 月	大安	●固定資産税第1期納期限 ●集落排水使用料第1期納期限 ●軽自動車税全期納期限 ●村営住宅使用料5月分納期限 ●幼稚園歯科指導(年中)

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課



働く世代のための健康づくり

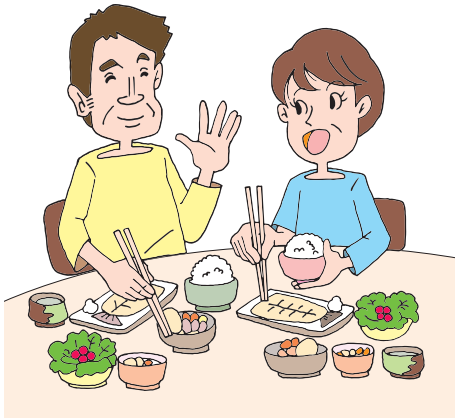
● 有酸素運動を基本に!

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、比較的長時間の運動が可能で、その分カロリー消費も期待できます。筋力トレーニングなどの無酸素運動も筋肉が付いてくれば基礎代謝が増え、カロリー消費に大いに役立ちます。有酸素運動を基本に、筋力トレーニングも併用できれば理想的な運動習慣となるでしょう。



● 肥満予防には、食生活の改善が必須!

「健康づくり」とは、文字通り「健康になる」ことが目的です。そのためには無理なダイエットや〇〇抜きダイエットなど、極端な方法は避け、良質なタンパク質※と野菜などを十分摂って、バランスの取れた食事を心がけましょう。太り過ぎの人は、特に夕食を食べ過ぎる傾向が多く見受けられるので、腹八分目に抑えることから始めましょう。



※腎臓病の方は、適切な摂取量について医療者と相談してください。

たばこと受動喫煙

● 受動喫煙とは(主流煙、副流煙、呼出煙)

受動喫煙とは、間接喫煙とも言い、喫煙しない者が、自らの意思とは関係なく、環境中のたばこの煙を吸ってしまうことを言います。たばこの煙には、喫煙者自身が体内に吸い込む煙「主流煙」と、火の付いたたばこの先から上る煙「副流煙」、喫煙者が吐き出した煙「呼出煙」があります。このうち「副流煙」と「呼出煙」を喫煙しない者が吸いこむことを受動喫煙といいます。



● なぜ主流煙より副流煙のほうが危険なのか

一見、喫煙者自身が吸い込む「主流煙」の方が、間接的に吸い込む「副流煙」よりも、ずっと健康被害が大きいと考えがちです。しかし「主流煙」は、フィルターを通して吸い込むので、有害物質がある程度はろ過されるのに対して、たばこの先から立ち上る「副流煙」は、有害物質を大量に含んだ煙を直接吸い込んでしまうため、副流煙の方が危険な場合があると言われています。



	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			

	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			

5		今月の納税等
2021 May		固定資産税 第1期 軽自動車税 第1期 集落排水使用料 第1期 村営住宅使用料 5月分

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 土	仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)
2 日	大安	●第39回体育協会長杯ソフトボール大会 ●令和3年成人式(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
3 月	赤口	憲法記念日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 火	先勝	みどりの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 水	友引	こどもの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
6 木	先負	●幼稚園身体測定(年中) ●中学校内科検診(3年)
7 金	仏滅	●幼稚園自然観察会
8 土	大安	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●一小第1回奉仕作業 ●二小第1回PTA奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
9 日	赤口	●第39回体育協会長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
10 月	先勝	●幼稚園仲よし文庫(年中・年長)
11 火	友引	●貯筋会
12 水	仏滅	●幼稚園英語で遊ぼう(年中・年長) ●中学校生徒会総会
13 木	大安	●3～5か月児・6～8か月児健康相談 <対象者>令和2年11月～3年1月生まれ、令和2年8月～2年10月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時～10時) ●中学校全校ボランティア活動
14 金	赤口	●幼稚園交通教室
15 土	先勝	●小学校運動会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
16 日	友引	●第2回議長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
17 月	先負	●幼稚園仲よし文庫(年中・年長) ●小学校振替休業日
18 火	仏滅	●貯筋会
19 水	大安	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) ●県南中学校陸上競技大会 <対象者>令和2年5月～2年6月生まれ、平成31年1月～31年2月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ●幼稚園英語で遊ぼう(年中・年長) ●二小家庭訪問(北平山)
20 木	赤口	●二小家庭訪問(関和久)
21 金	先勝	●幼稚園幼年赤十字登録式、ボランティア活動 ●二小家庭訪問(八雲神社) ●中学校甲状腺検査
22 土	友引	●幼稚園第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
23 日	先負	●第2回議長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
24 月	仏滅	●幼稚園仲よし文庫(年中・年長) ●一家庭訪問(5/24、5/25、5/26、5/28、5/31) ●中学校漢字コンテスト
25 火	大安	●貯筋会 ●二小家庭訪問(瀬知房)
26 水	赤口	●幼稚園英語で遊ぼう(年中・年長)
27 木	先勝	●中学校全国学力学習状況調査(3年) ●全国学力学習状況調査(一・小・二・小・6年) ●二小家庭訪問(予備日)(5/27～5/28)
28 金	友引	●幼稚園親子遠足
29 土	先負	●中学校PTA奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 日	仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)
31 月	大安	●固定資産税第1期納期限 ●集落排水使用料第1期納期限 ●軽自動車税全期納期限 ●村営住宅使用料5月分納期限 ●幼稚園歯科指導(年中)

6		今月の納税等	
2021 June		村県民税 水道料金 村営住宅使用料	第1期 第2期 6月分
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。			
1	火 赤口	●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分～10時) ●幼稚園プール開き ●二小交通教室・自転車点検 ●貯筋会	
2	水 先勝	●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分～10時) ●幼稚園英語で遊ぼう(全学年) ●一小防犯教室	
3	木 友引	●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分～10時) ●幼稚園身体測定(年中)	
4	金 先負	●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分～10時) ●幼稚園幼年消防クラブ入団式、弁当の日 ●中学校眼科検診	
5	土 仏滅	●保育所第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
6	日 大安	●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分～10時) ●第41回JA夢みなみ組合長杯ソフトボール大会 ●第2回村内統一クリーンアップ作戦 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
7	月 赤口	●幼稚園仲よし文庫(全学年)	
8	火 先勝	●県南地区中学校総合体育大会(6/8～6/10) ●貯筋会	
9	水 友引	●幼稚園英語で遊ぼう(全学年) ●一小体力テスト ●休肝日	
10	木 大安		
11	金 赤口	●異文化体験学習(一小・二小合同)	
12	土 先勝	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●支部対抗卓球大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
13	日 友引	●第41回JA夢みなみ組合長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
14	月 先負	●保育所個人懇談会(14日～21日) ●幼稚園仲よし文庫(全学年)	
15	火 仏滅	●貯筋会	
16	水 大安	●幼稚園英語で遊ぼう ●県南中学校水泳大会 ●中学校心電図(3年)	
17	木 赤口		
18	金 先勝	●中学校第1学期期末テスト ●無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時～4時)	
19	土 友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
20	日 先負	●支部対抗ゴルフ大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
21	月 仏滅	●幼稚園仲よし文庫(全学年)	
22	火 大安	●乳がん検診(保健福祉総合センター) ●幼稚園親子歯科指導(年長) ●貯筋会	
23	水 赤口	●幼稚園英語で遊ぼう ●中学校心電図(1年)	
24	木 先勝	●3歳児健診(フッ素塗布) ＜対象者＞平成30年1月～30年4月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分)	
25	金 友引		
26	土 先負	●二小第2回PTA奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
27	日 仏滅	●支部対抗ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
28	月 大安	●幼稚園仲よし文庫(全学年)	
29	火 赤口	●貯筋会 ●休肝日	
30	水 先勝	●村県民税第1期納期限 ●水道料金第2期納期限 ●村営住宅使用料6月分納期限	●幼稚園英語で遊ぼう ●一小第2回授業参観

歯周病に要注意!

歯周病は、中高年の歯を失う原因の半数を占めています。また、口腔内だけでなく、糖尿病や心臓病などの全身疾患とも深く関わっていると言われています。歯の生活習慣病である歯周病予防のためにも日頃からしっかりケアをして健康な歯を保ちましょう。

● **歯周病の原因は…**

歯周病の直接的な原因は細菌の塊である「歯垢」です。歯垢は毎日の歯磨き法や不規則な生活習慣などで増加します。さらに歯周病は糖尿病や高血圧、肺炎など、全身の病気にも影響を及ぼすと言われています。

生活習慣
誤った歯磨き法
食生活 喫煙
ストレス
など

細菌
タンパク質を溶かす
酵素や毒素を排出
する歯周病菌
などの作用

↓

**歯周病
発症の
可能性大**

● **あなたは大丈夫? 歯周病チェック**

① 歯茎が腫れている	
② 起きたときに歯茎から出血している	
③ 唾液に血が混じっている	
④ 歯がグラグラする	
⑤ 口臭がある	
⑥ 歯と歯茎の間によくモノがはさまる	
⑦ 歯垢や歯石が付いている	
⑧ 歯茎の色が変わってきた	
⑨ 歯が長くなったような気がする	

全てが歯周病の注意項目です。
ひとつでも該当する人は、すぐに歯科を受診して早めの治療を心がけましょう。

健診を受けましょう

ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないため、気づいた時には病状が進行していることも少なくありません。健診は病気の予防や早期発見・早期治療だけではなく、ご自身の健康を把握するためにも非常に大切です。年に一度は健診を受けましょう。

● **健診の効果はこんなにある**

病気の早期発見・治療につながる	変化を継続的にチェックできる
ご自身の健康度が把握できる	生活習慣の改善に役立つ
健康への意識が高まる	家族の健康にも関心が高まる

2345678
9101112131415
16171819202122
23242526272829
3031

1234567
891011121314
15161718192021
22232425262728
293031

7		今月の納税等	
2021 July		介護保険料 集落排水使用料 村営住宅使用料	第1期 第2期 7月分
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。			
1	木 友引	●歯科クリニック(フッ素塗布) (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ●幼稚園身体測定(年長)	
2	金 先負	●保育所乳幼児家庭教育学級・保育参加 ●二小授業参観、方部子ども会、学年懇談会(歯科指導：5年)	
3	土 仏滅	●幼稚園第2回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
4	日 大安	●支部対抗野球大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
5	月 赤口	●幼稚園仲よし文庫 ●県中学校陸上大会(7/5～7/7)	
6	火 先勝	●貯筋会	
7	水 友引	●保育所七夕まつり ●幼稚園七夕祭り	
8	木 先負	●中学校授業参観・教育講演会・学年保護者会 ●幼稚園親子歯科指導(年長)	
9	金 仏滅	●乳がん検診(保健福祉総合センター) ●幼稚園火花指導 ●休肝日	
10	土 赤口	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
11	日 先勝	●第41回村長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
12	月 友引	●幼稚園仲よし文庫(二冊)	
13	火 先負	●中学校福祉体験学習(3年)・職場体験学習(2年)・森林学習(1年) ●二小水泳記録会(7/13～7/15) ●貯筋会	
14	水 仏滅	●幼稚園英語で遊ぼう	
15	木 大安	●県中学校体育大会(7/15～7/17)	
16	金 赤口	●保育所花火大会 ●幼稚園園内美化	
17	土 先勝	●支部対抗バレーボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
18	日 友引	●第41回村長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
19	月 先負		
20	火 仏滅	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) ＜対象者＞令和2年7月～2年8月生まれ、平成31年3月～31年4月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ●幼稚園第1学期終業式 ●小中学校第1学期終業式 ●貯筋会	
21	水 大安	●幼稚園夏期休業 ●献血(保健福祉総合センター) ●小中学校夏期休業日(7/21～8/19)	
22	木 赤口	海の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
23	金 先勝	スポーツの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
24	土 友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
25	日 先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
26	月 仏滅	●幼稚園個別懇談会(7/26、7/27)	
27	火 大安	●貯筋会	
28	水 赤口		
29	木 先勝	●休肝日	
30	金 友引		
31	土 先負	●幼稚園ちびっ子夏祭り ●休日窓口開庁日(役場・社協)	

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

8	今月の納税等	
2021 August	介護保険料 国民健康保険税 村民税 固定資産税 水道料金 村営住宅使用料 後期高齢者医療保険料	第2期 第2期 第2期 第2期 第3期 8月分 第1期
1日	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
2月	● 集落排水使用料第2期納期限 ● 介護保険料第1期納期限 ● 村営住宅使用料7月分納期限 ● 国民健康保険税第1期納期限	
3火	● 貯筋会	
4水	先勝	
5木	● 子宮がん検診、骨粗しょう症検診 (保健福祉総合センター 午後1時～2時)	
6金	先負	
7土	● 心配ごと相談所開設(保険福祉総合センター 午前10時～12時) ● 保育所第2回奉仕作業 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
8日	山の日 ● 第41回民報杯ソフトボール大会 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
9月	振替休日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協) ● 休肝日	
10火	● 3～5か月児・6～8か月児健康相談 <対象者>令和3年2月～3年4月生まれ、令和2年11月～3年1月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時～10時) ● 貯筋会	
11水	仏滅	
12木	大安	
13金	赤口	
14土	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
15日	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
16月	先負	
17火	仏滅	
18水	大安	
19木	赤口	
20金	● 小中学校第2学期始業式	
21土	● 二小第3回PTA奉仕作業 ● 一小第2回奉仕作業 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
22日	● 第27回朝日ラバー杯中学生卓球大会 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
23月	仏滅	
24火	● 貯筋会	
25水	赤口	
26木	● 子宮がん検診、骨粗しょう症検診(保健福祉総合センター 午前8時～10時) ● 中学校東西しらかわ英語弁論大会 ● 幼稚園第2学期始業式	
27金	● 1歳6か月児健診(フッ素塗布) <対象者>令和1年11月～令和2年2月生まれ (中島村保健センター 午後12時40分～1時20分) ● 幼稚園身体測定(年中)	
28土	● 幼稚園第3回奉仕作業 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
29日	● 休日窓口開庁日(役場・社協) ● 休肝日	
30月	● 幼稚園仲よし文庫返却のみ ● 中学校計算コンテスト	
31火	● 村民税第2期納期限 ● 介護保険料第2期納期限 ● 国民健康保険税第2期納期限 ● 後期高齢者医療保険料第1期納期限 ● 固定資産税第2期納期限 ● 水道料金第3期納期限 ● 貯筋会 ● 村営住宅使用料8月分納期限 ● 幼稚園茶道教室、弁当の日	

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

健康いちばん

軽視は禁物・食中毒

● 食中毒を引き起す原因は？

近年の食中毒の原因のほとんどが、細菌とウイルスによるものです。特にノロウイルスは感染力が強く、わずかな量でも食中毒を引き起し、集団発生につながる危険性も高いため、細心の注意が必要です。

食中毒の発生件数内訳

原因	件数
細菌	385
ウイルス	218
寄生虫	345
クドア	17
サルコシステス	-
アニサキス	328
その他	4
自然毒	81
化学物質	9

厚生省「令和元年度食中毒発生状況」をもとに作成

● 食中毒菌・増殖の3条件

食中毒菌は、下記の3つの条件が揃うと活発に増殖を始めます。菌によっては高温や低温でも増殖したり、わずかな量でも増殖する細菌もありますが、この3条件を阻止することで、感染の危険性を軽減できます。

栄養

食品や調理器具などの汚れは、細菌にとっては格好の栄養源です。特に、肉や魚などの高たんぱく質食品は要注意です。

水分

細菌の増殖には、水分が必要です。食品のほか、調理器具、流しの水はね、雑巾なども細菌の温床となります。

湿度

多くの食中毒菌は、15～40℃位で活発に増殖します。1年を通じて快適な室内環境は、細菌にとっても最適です。

高齢者のフレイルに要注意！

● フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い、筋肉・筋力といった身体的部分や、気力・活力といった精神的部分が低下していく状態のことを言います。介護や寝たきりなどのリスクが高まる高齢期に入り、このような生理的活力が低下していくと、ストレスに対する抵抗力も弱まり、さまざまな健康障害を起こしやすくなっていきます。しかしフレイルは、適切に治療や予防を行えば、高齢期でも健康の維持や回復が可能です。

フレイル予防 3つのポイント

栄養

しっかり食べよう

体力

しっかり体を動かそう

社会参加

人との交流を楽しもう

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

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

9	今月の納税等	
2021 September	介護保険料 国民健康保険税 集落排水使用料 村営住宅使用料 後期高齢者医療保険料	第3期 第3期 第3期 9月分 第2期
1水	● 県南中学校駅伝大会	
2木	● 幼稚園身体測定(年少) ● 二小宿泊学習(5年)(9/2、9/3) ● 二小見学学習(1～4年)	
3金	● 二小修学旅行(6年) ● 一小自然体験活動(5年)	
4土	● 心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
5日	● 第41回民報杯ソフトボール大会(予備日) ● 第3回村内統一クリーンアップ作戦 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
6月	赤口	
7火	● 貯筋会	
8水	● 一小交通教室	
9木	● 一小第3回授業参観 ● 休肝日	
10金	● 二小授業参観	
11土	● 敬老会 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
12日	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
13月	友引	
14火	● 貯筋会	
15水	● 中学校中間テスト(9/15～9/16)	
16木	大安	
17金	赤口	
18土	● 中学校PTA奉仕作業 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
19日	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
20月	敬老の日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
21火	● 二小交通安全鼓笛パレード(4～6年) ● 東西しらかわ中体連新人大会(9/21、9/22、9/24)	
22水	● 幼稚園運動会予行、弁当の日	
23木	秋分の日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
24金	先勝	
25土	● 保育所親子運動会(2歳児) ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
26日	● 第19回協会会長杯ソフトボール大会 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
27月	仏滅	
28火	大安	
29水	● 1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和2年9月～2年10月生まれ、令和1年5月～1年6月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ● 中学校思春期講座 ● 休肝日	
30木	● 国民健康保険税第3期納期限 ● 介護保険料第3期納期限 ● 後期高齢者医療保険料第2期納入期限 ● 集落排水使用料第3期納期限 ● 村営住宅使用料9月分納期限	

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

10

2021 October

今月の納税等

介護保険料

第4期

国民健康保険税

第4期

村県民税

第3期

水道料金

第4期

村営住宅使用料

10月分

後期高齢者医療保険料

第3期

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

1

金

友引

● 中学校避難訓練

● 一小修学旅行(6年)

2

土

先負

● 保育所第3回奉仕作業

● 幼稚園秋季大運動会

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

3

日

仏滅

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

4

月

大安

● 幼稚園振替休日

5

火

赤口

● 幼稚園仲よし文庫・身体測定(年長)

6

水

先負

● 幼稚園英語で遊ぼう

● 中学校歯科検診

7

木

仏滅

8

金

大安

9

土

赤口

● 心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時)

● 幼稚園土曜保育・引き渡し訓練

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

● 休肝日

10

日

先勝

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

11

月

友引

● 幼稚園振替休日

12

火

先負

● 貯筋会

13

水

仏滅

● 幼稚園英語で遊ぼう

14

木

大安

● 幼稚園白河地方消防大会、弁当の日

15

金

赤口

● 幼稚園交通教室

16

土

先勝

● 中学校白樺祭

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

17

日

友引

● 第19回協会会長杯ソフトボール大会(予備日)

● 消防団秋季検閲

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

18

月

先負

● 幼稚園振替休日

● 中学校振替休業日

19

火

仏滅

● 貯筋会

20

水

大安

● 幼稚園英語で遊ぼう

● 中学校修学旅行(3年)(10/20～10/22)

21

木

赤口

● 中学校学習旅行(2年)

22

金

先勝

● 無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時～4時)

23

土

友引

● 小学校学習発表会

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

24

日

先負

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

25

月

仏滅

● 幼稚園仲よし文庫

● 小学校振替休業日

26

火

大安

● 保育所乳幼児家庭教育学級、保育参加(10/26、10/27、11/5)

● 貯筋会

27

水

赤口

● 幼稚園英語で遊ぼう

28

木

先勝

● 3歳児健診(フッ素塗布)

<対象者>平成30年5月～30年8月生まれ

(保健福祉総合センター 午後1時～1時30分)

29

金

友引

● 幼稚園祖父母参観・親子歯科指導(年少)・午前保育

● 中学校進路保護者説明会

● 休肝日

30

土

先負

● 村民文化祭(中央公民館)

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

31

日

仏滅

● 村民文化祭(中央公民館)

● 泉崎村収穫感謝祭

● 休日窓口開庁日(役場・社協)

今月の納税等 介護保険料 第4期 国民健康保険税 第5期 固定資産税 第3期 集落排水使用料 第4期 村営住宅使用料 11月分 後期高齢者医療保険料 第4期			
2021 November		※各行事については予定なので変更になる場合もあります。	
1 月	大安	● 村県民税第3期納期限 ● 国民健康保険税第4期納期限 ● 水道料金第4期納期限 ● 幼稚園身体測定(年中) ● 中学校三者相談(11/1、11/4、11/5) ● 一小学校自由参観	
2 火	赤口	● 歯科クリニック(フッ素塗布) (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ● 貯筋会	
3 水	先勝	文化の日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
4 木	友引	● 二小マラソン記録会	
5 金	仏滅	● 保育所令和4年度入所児募集(11/5～11/19まで)	
6 土	大安	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
7 日	赤口	● 文化祭芸能発表会(中央公民館) ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
8 月	先勝	● 中学校三者相談(11/8、11/9、11/11)	
9 火	友引	● 幼稚園防火呼びかけ ● 貯筋会 ● 休肝日	
10 水	先負	● 一小校内マラソン記録会	
11 木	仏滅	● 3～5か月児・6～8か月児健康相談 ＜対象者＞令和3年5月～3年7月生まれ、令和3年2月～3年4月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時～10時) ● 幼稚園就学時健康診断(内科・歯科・聴力)	
12 金	大安	● 幼稚園就学時健康診断(眼科)	
13 土	赤口	● 心配ごと相談所開設 (保健福祉総合センター 午前10時～12時) ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
14 日	先勝	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
15 月	友引		
16 火	先負	● 中学校6年生交流会 ● 貯筋会	
17 水	仏滅	● 1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) ＜対象者＞令和2年11月～2年12月生まれ、令和1年7月～1年8月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分)	
18 木	大安	● 中学校薬物乱用防止教室(3年)	
19 金	赤口		
20 土	先勝	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
21 日	友引	● 第33回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
22 月	先負	● 中学校期末テスト ● 二小個別懇談(北平山)	
23 火	仏滅	勤労感謝の日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
24 水	大安	● 二小個別懇談(関和久) ● 一小個別懇談(11/24、11/25、11/26、11/29、11/30)	
25 木	赤口	● 二小個別懇談(八雲神社)	
26 金	先勝	● 幼稚園発表会予行、弁当の日 ● 二小個別懇談(瀬知房)	
27 土	友引	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
28 日	先負	● 休日窓口開庁日(役場・社協)	
29 月	仏滅	● 休肝日	
30 火	大安	● 固定資産税第3期納期限 ● 国民健康保険税第5期納期限 ● 介護保険料第5期納期限 ● 二小個別懇談(予備日) ● 後期高齢者医療保険料第4期納期限 ● 集落排水使用料第4期納期限 ● 村営住宅使用料11月分納期限 ● 貯筋会	

洪水や土砂災害に備えよう

初夏から秋にかけては、台風や大雨による自然災害が発生しやすい季節です。適切な避難行動をとるためには、災害発生時の迅速な情報入手だけでなく、事前に災害のリスクを把握することが大切です。万が一に備え、自宅や学校・勤務先の近くなどにある避難場所や、水害・土砂災害が起こりやすい場所などを確認しておきましょう。

警戒レベルについて確認しよう！

災害発生の危険度

神奈川県ホームページより



		危険度						
		高 ← → 低						
警戒レベル	避難行動等	警戒レベル 5	警戒レベル 4	警戒レベル 3	警戒レベル 2	警戒レベル 1	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5	避難行動等	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認します。	災害への心構えを高めます。	避難行動等	早期注意情報 (気象庁が発信)
警戒レベル 4	避難行動等	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認します。	災害への心構えを高めます。	避難行動等	早期注意情報 (気象庁が発信)
警戒レベル 3	避難行動等	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認します。	災害への心構えを高めます。	避難行動等	早期注意情報 (気象庁が発信)
警戒レベル 2	避難行動等	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認します。	災害への心構えを高めます。	避難行動等	早期注意情報 (気象庁が発信)
警戒レベル 1	避難行動等	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認します。	災害への心構えを高めます。	避難行動等	早期注意情報 (気象庁が発信)

ご注意！VDT症候群

VDT症候群とは、パソコンや携帯電話などの表示機器を長時間使用することによって生じるさまざまなトラブルのことです。職場だけの問題と思われがちですが、家庭や屋外でも使用できる便利な環境が整った現代では、子どもから高齢者まで誰もがVDT症候群になる可能性があります。

● さまざまなVDTトラブル

VDT症候群の代表的なトラブルは、目の疲れや、首や肩の痛みですが、その症状は全身に及びます。また、同じ環境で同じ姿勢、同じような仕事内容を長時間行うため、精神的な疲労も蓄積されやすくなります。



● VDT症候群から子どもを守る

便利なVDT機器に慣れ親しんでいるのは大人だけでなく、子どもたちも同じです。子どもたちが生まれ育った現代の環境を考えると、大人以上に深刻な問題かもしれません。現に視力の低下や頭痛、肩こりなどを訴える子どもは少なくありません。今の子どもたちの遊びはスマホやテレビゲームが中心で、実に学童の半数以上が慣れ親しんでいると言われています。これらのVDT機器が子どもにどのような影響を与えるのかを親は知り、適正な対応をとる必要があります。

1日の使用時間を決める、寝る部屋にスマホは持っていかないなど、VDT機器の使用にメリハリをつけて、子どもたちをVDT症候群から守りましょう。

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	

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

12	今月の納税等	
	介護保険料 国民健康保険税 村県民税 水道料金 村営住宅使用料 後期高齢者医療保険料	第6期 第6期 第4期 第5期 12月分 第5期
2021 December		
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 水	●二小個別懇談(予備日) 赤口	
2 木	●中学校校内スポーツ大会 先勝	
3 金	友引	
4 土	●幼稚園よい子の発表会 ●休日窓口開庁日(役場・社協) 大安	
5 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 赤口	
6 月	●幼稚園振替休日 先勝	
7 火	●貯筋会 友引	
8 水	●幼稚園英語で遊ぼう・身体測定(年少) 先負	
9 木	●休肝日 仏滅	
10 金	●1歳6か月児健診(フッ素塗布)＜対象者＞令和2年3月～2年5月生まれ (中島村保健センター 午後12時40分～1時20分) 大安	
11 土	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●保育所クリスマスお楽しみ会 ●休日窓口開庁日(役場・社協) 赤口	
12 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝	
13 月	●幼稚園仲良し文庫 ●中学校授業参観・教育講演会・学年保護者会 友引	
14 火	●幼稚園クリスマス会 ●貯筋会 先負	
15 水	●幼稚園英語で遊ぼう ●中学校生徒会役員選挙 仏滅	
16 木	●幼稚園園内美化 大安	
17 金	赤口	
18 土	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝	
19 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 友引	
20 月	先負	
21 火	●幼稚園第2学期終業式 ●貯筋会 仏滅	
22 水	●幼稚園個別懇談会(12/22、12/23) 大安	
23 木	赤口	
24 金	●小中学校第2学期終業式 先勝	
25 土	●小中学校冬季休業日(12/25～1/7) ●休日窓口開庁日(役場・社協) 友引	
26 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先負	
27 月	●村県民税第4期納期限 ●国民健康保険税第6期納期限 ●介護保険料第6期納期限 ●後期高齢者医療保険料第5期納期限 仏滅	
28 火	●官公庁御用納め ●保育所保育納め ●水道料金第5期納期限 ●村営住宅使用料12月分納期限 大安	
29 水	●保育所年末休所(12/29～12/31) ●休肝日 赤口	
30 木	先勝	
31 金	●集落排水使用料第5期納期限 友引	

骨粗鬆症を予防しよう

骨粗鬆(しょう)症とは、骨の密度が減少し、もろく・折れやすくなっている状態をいいます。骨の健康は、毎日の食生活を中心とした生活習慣のあり方が大きなポイントになります。骨はからだを支える大切な「柱」です。いつまでも丈夫な骨で過ごすための生活習慣を身につけましょう。

● **食事で予防・骨粗鬆症**

骨粗鬆症の予防の基本は「食生活」です。骨を形成するカルシウムをできるだけ多く摂取するとともに、偏りを避けてバランス食を心がけることが大切です。

乳製品はカルシウムの宝庫 手軽にとれて、おやつにも最適	小魚類も忘れずに！ 骨まで丸ごと食べられる大切なカルシウム源
大豆製品も強い味方 カルシウムも含む、ヘルシーなタンパク源	手軽な乾物・缶詰類も 缶詰は骨も柔らかく、骨まで丸ごと摂取
青背の魚も効果的 ビタミンDはカルシウム吸収を助けるベストパートナー	タンパク質も忘れずに！ 良質なタンパク質は、からだを作る基盤となります

とっさの咳エチケット

「出物腫物ところ選ばず」という諺があります。マスクを装着しているときは別ですが、とっさにクシャミや咳がしたくなったとき、どのように対処すればよいのでしょうか。感染症の拡大を防ぐために飛散を最小限にとどめるため、正しいクシャミ・咳の仕方を覚えておきましょう。

● **飛散防止・感染拡大を防ぐ「くしゃみ」・「咳」の仕方**

上着の時の内側部分で口を覆う

肘の内側部分で口を覆うことで、クシャミによるしぶきの飛散を最小限に抑えることができます。

両手で口を覆う

ウイルスが付着してしまったその手で、周りの物や人を触ると、周囲のものにウイルスを付着させることになります。

口の前にこぶしを持ってくる

クシャミによるしぶきは、2mくらい飛ぶと言われています。握りこぶしでは飛散を防ぐ事は出来ません。

	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				

	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	

1	今月の納税等	
	介護保険料 国民健康保険税 固定資産税 集落排水使用料 村営住宅使用料 後期高齢者医療保険料	第7期 第7期 第4期 第5期 1月分 第6期
2022 January		
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 土	元日 ●保育所年始休所(1/1～1/3) 先負	
2 日	仏滅	
3 月	赤口	
4 火	●官公庁御用始め ●保育所保育始め 先勝	
5 水	友引	
6 木	先負	
7 金	●幼稚園令和4年度入園予定児親子面談会 仏滅	
8 土	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●どんど焼き(さつき公園ソフトボール球場) ●休日窓口開庁日(役場・社協) 大安	
9 日	●消防団出初式 ●令和4年成人式(20歳のつどい)(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日 赤口	
10 月	成人の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝	
11 火	●小中学校第3学期始業式 ●貯筋会 友引	
12 水	●乳がん検診(保健福祉総合センター) 先負	
13 木	仏滅	
14 金	●中学校スプリングコンテスト 大安	
15 土	●休日窓口開庁日(役場・社協) 赤口	
16 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝	
17 月	●幼稚園第3学期始業式 友引	
18 火	●幼稚園仲良し文庫 ●保育所乳幼児家庭教育学級・保育参加(1/18、1/20、1/21) ●中学校新入生見学会・保護者説明会 ●貯筋会 先負	
19 水	●幼稚園英語で遊ぼう・身体測定(年長) 仏滅	
20 木	●中学校期末テスト(3年) 大安	
21 金	●幼稚園地域交流会 ●中学校期末テスト(3年) 赤口	
22 土	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝	
23 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 友引	
24 月	●幼稚園仲良し文庫 先負	
25 火	●貯筋会 ●二小なわとび記録会 仏滅	
26 水	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) ＜対象者＞令和3年1月～3年2月生まれ、令和1年9月～1年10月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ●幼稚園英語で遊ぼう 大安	
27 木	赤口	
28 金	●幼稚園知能検査(年中) ●献血(役場) 先勝	
29 土	●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日 友引	
30 日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先負	
31 月	●固定資産税第4期納期限 ●後期高齢者医療保険料第6期納期限 ●国民健康保険税第7期納期限 ●集落排水使用料第5期納期限 ●介護保険料第7期納期限 ●村営住宅使用料1月分納期限 ●幼稚園仲良し文庫 仏滅	

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

2		今月の納税等
2022 February	介護保険料	第8期
	国民健康保険税	第8期
	水道料金	第6期
	村営住宅使用料	2月分
	後期高齢者医療保険料	第7期
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 火	●貯筋会	
先勝	●幼稚園身体測定(年中)	
2 水	●小学校新入児一日入学	
友引	●幼稚園一日入園	
3 木	●保育所子ども豆まき会	
先負	●幼稚園豆まき会	
4 金	●一小第4回授業参観	
仏滅		
5 土	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
大安		
6 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
赤口		
7 月	●幼稚園仲よし文庫	
先勝		
8 火	●貯筋会	
友引		
9 水	●幼稚園英語で遊ぼう	
先負	●休肝日	
10 木	●3～5か月児・6～8か月児健康相談 <対象者>令和3年8月～3年10月生まれ、令和3年5月～3年7月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時～10時)	
仏滅	●保育所新入所申込児説明会 ●幼稚園縄跳び記録会	
11 金	建国記念の日	
大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
12 土	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時)	
赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
13 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
先勝		
14 月	●中学校期末テスト(1・2年)	
友引		
15 火	●貯筋会	
先負	●中学校期末テスト(1・2年)	
16 水	●中学校生徒会総会	
仏滅		
17 木	●二小授業参観・学級懇談・運営委員会	
大安		
18 金	●中学校授業参観・保護者会・PTA専門・運営委員会	
赤口		
19 土	●幼稚園保育参観・家庭教育学級	
先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
20 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
友引		
21 月	●幼稚園振替休日	
先負		
22 火	●幼稚園仲よし文庫	
仏滅	●貯筋会	
23 水	天皇誕生日	
大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
24 木	●3歳児健診(フッ素塗布) <対象者>平成30年9月～30年12月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分)	
赤口		
25 金	●無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時～4時)	
先勝		
26 土	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
友引		
27 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
先負		
28 月	●国民健康保険税第8期納期限	●介護保険料第8期納期限
仏滅	●水道料金第6期納期限	●後期高齢者医療保険料第7期納期限
	●村営住宅使用料2月分納期限	

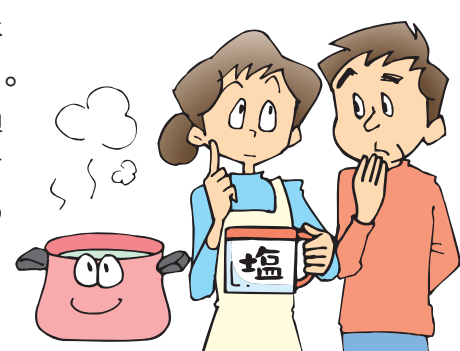


健康いちばん

高血圧が心配

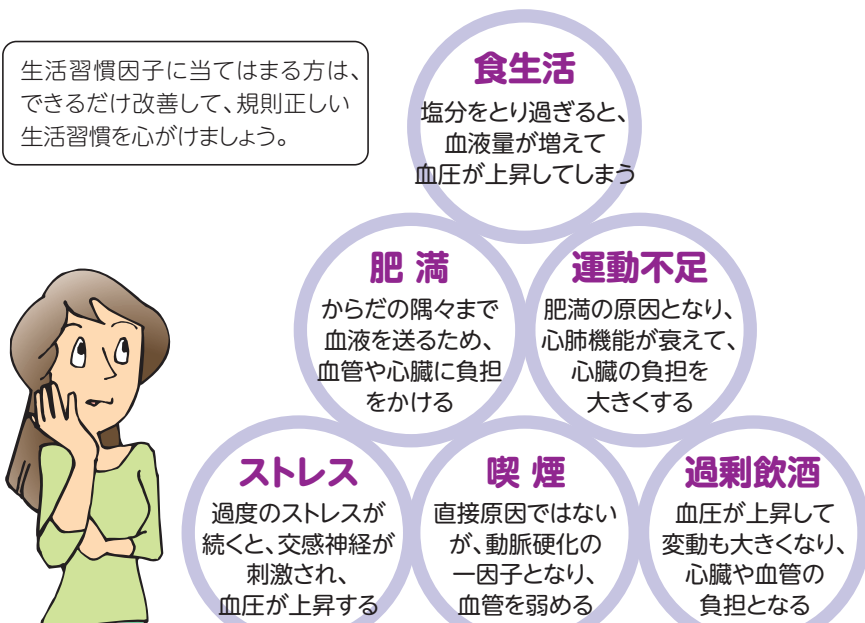
● **高血圧は沈黙の病気**

3大生活習慣病の原因をみると、がんを除く脳卒中と心臓病の共通の原因に高血圧があります。高血圧は「サイレント・デジーズ」とも呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。高血圧の予防には塩分の過剰摂取を中心とした食生活を見直し、生活習慣を改善することが大切です。



● **こんな生活、送っていませんか？**

高血圧の原因は、遺伝や加齢、精神的な問題、ホルモンの影響など、避けられない因子もありますが、食生活や運動習慣を中心とする生活習慣因子も深く影響しています。

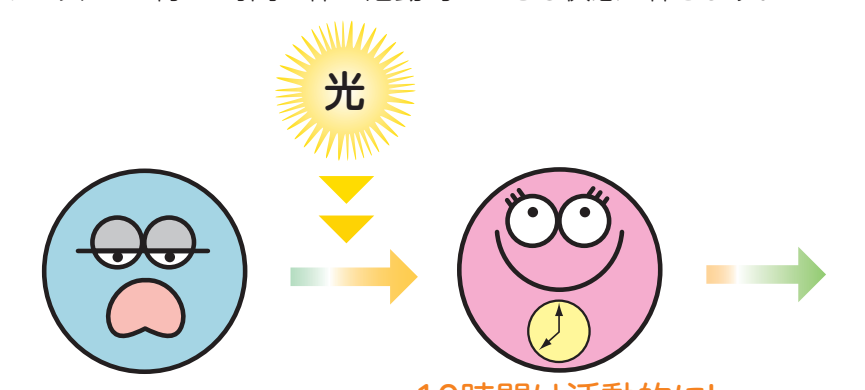


快適な睡眠のために

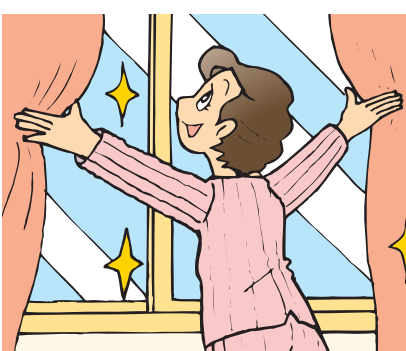
「睡眠は1日8時間」とよく言われますが、実は科学的な根拠はありません。1日8時間にこだわるよりも、「朝すっきり目覚められて、日中快適に過ごせる」ことを目安にするとよいかもしれません。睡眠の質を上げるためにも快適な睡眠法を身につけましょう。

● **体内時計を光でリセット**

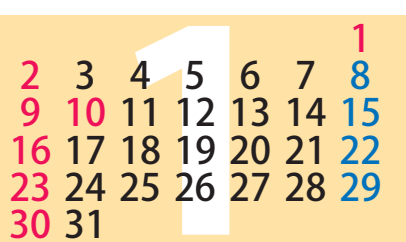
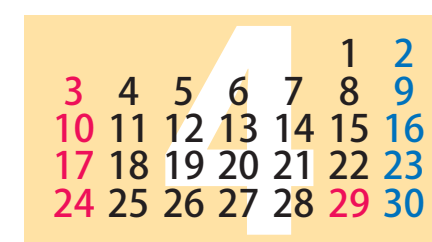
体内には「体内時計」があり、自律神経などの機能を調節しています。朝になると光を判断材料に目が覚めるように指示を与えるのも体内時計です。光でリセットされた後は、体温や血圧がコントロールされて、リセットから約10時間は体が活動的にできる状態を保ちます。



10時間は活動的に！



体内時計が光でリセットされると、約14時間後にメラトニンという眠気を促すホルモンが分泌され、1～2時間後に徐々に眠気が生じてきます。メラトニンの分泌のためにも、太陽の光で体内時計をリセットすることが非常に大切なのです。

3		今月の納税等
2022 March	集落排水使用料	第6期
	村営住宅使用料	3月分
※各行事については予定なので変更になる場合もあります。		
1 火	●貯筋会	
大安	●幼稚園身体測定(年少)	
2 水	●県立高校前期選抜学力検査	
赤口		
3 木	●保育所ひなまつり会	
友引	●幼稚園ひな祭り	
4 金	●二小卒業感謝の会(6年)	
先負		
5 土	●幼稚園第4回奉仕作業	
仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
6 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
大安		
7 月	●中学校卒業式予行	
赤口		
8 火	●歯科クリニック(フッ素塗布) (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分)	
先勝	●貯筋会	
9 水	●幼稚園お別れ会	
友引	●休肝日	
10 木		
先負		
11 金	●幼稚園園内美化	
仏滅	●中学校卒業証書授与式	
12 土	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時)	
大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
13 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
赤口		
14 月		
先勝		
15 火	●貯筋会	
友引		
16 水		
先負		
17 木	●幼稚園修了式	
仏滅		
18 金	●幼稚園卒園式	
大安		
19 土	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
赤口		
20 日	●春季囲碁大会(中央公民館)	
先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
21 月	春分の日	
友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
22 火	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和3年3月～3年4月生まれ、令和1年11月～1年12月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時～1時30分)	
先負	●幼稚園年度末休業 ●小学校修了式	
23 水	●中学校修了式	
仏滅	●小学校卒業式	
24 木		
大安		
25 金	●保育所満了式・修了式	
赤口		
26 土	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
先勝		
27 日	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
友引		
28 月		
先負		
29 火		
仏滅		
30 水	●中学校離任式	
大安		
31 木	●集落排水使用料第6期納期限	
赤口	●村営住宅使用料3月分納期限	

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

令和3年度

乳幼児健診・健康相談日程表

(令和3年4月～令和4年3月)

① 4 か月児健診

下記の医療機関に予約して受診してください。
詳しくは、赤ちゃん訪問でお知らせします。(生後2か月前に保健師より連絡します。)

医 療 機 関	電 話 番 号	場 所
白河厚生総合病院	22-2211	白河市豊地上弥次郎2-1
ねもとキッズクリニック	21-5623	白河市立石山11-4
みうら小児クリニック	28-1001	白河市白坂石阿弥陀17-1
わたなべ子どもクリニック	21-2166	白河市老久保16-4
樋口小児クリニック	電話予約不可	矢吹町大久保393
にしごうキッズクリニック	29-8725	西郷村熊倉字折口原43-9

② 3 ～ 5 か月児健康相談

実 施 月 日	対 象 者	受付時間・場所
令和3年 5月13日(木)	R2年11月～3年 1月生まれ	午前9時～9時30分 保健福祉総合センター
8月10日(火)	R3年 2月～3年 4月生まれ	
11月11日(木)	R3年 5月～3年 7月生まれ	
令和4年 2月10日(木)	R3年 8月～3年10月生まれ	

母子健康手帳持参 *3～5か月児健康相談及び6～8か月児健康相談は同日開催です。

③ 6 ～ 8 か月児健康相談

実 施 月 日	対 象 者	受付時間・場所
令和3年 5月13日(木)	R2年 8月～2年10月生まれ	午前9時30分～10時 保健福祉総合センター
8月10日(火)	R2年11月～3年 1月生まれ	
11月11日(木)	R3年 2月～3年 4月生まれ	
令和4年 2月10日(木)	R3年 5月～3年 7月生まれ	

母子健康手帳持参

④ 1 歳児健康相談(フッ素塗布)

実 施 月 日	対 象 者	受付時間・場所
令和3年 5月19日(水)	R2年 5月～2年 6月生まれ	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
7月20日(火)	R2年 7月～2年 8月生まれ	
9月29日(水)	R2年 9月～2年10月生まれ	
11月17日(水)	R2年11月～2年12月生まれ	
令和4年 1月26日(水)	R3年 1月～3年 2月生まれ	
3月22日(火)	R3年 3月～3年 4月生まれ	

母子健康手帳・歯ブラシ・タオル持参 *1歳児健康相談及び2歳児健康相談は同日開催です。

⑤ 1 歳 6 か月児健診(フッ素塗布)

実 施 月 日	対 象 者	受付時間・場所
令和3年 4月16日(金)	R1年 7月～1年10月生まれ	午後12時40分～1時20分 中島村保健センター
8月27日(金)	R1年11月～2年 2月生まれ	
12月10日(金)	R2年 3月～2年 5月生まれ	

母子健康手帳・配布されたアンケート・歯ブラシ・コップ・タオル持参

⑥ 2 歳児健康相談(フッ素塗布)

実 施 月 日	対 象 者	受付時間・場所
令和3年 5月19日(水)	H31年 1月～31年 2月生まれ	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
7月20日(火)	H31年 3月～31年 4月生まれ	
9月29日(水)	R1年 5月～ 1年 6月生まれ	
11月17日(水)	R1年 7月～ 1年 8月生まれ	
令和4年 1月26日(水)	R1年 9月～ 1年10月生まれ	
3月22日(火)	R1年11月～ 1年12月生まれ	

母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参

⑦ 3 歳児健診(フッ素塗布)

実 施 月 日	対 象 者	受付時間・場所
令和3年 6月24日(木)	H30年 1月～30年 4月生まれ	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
10月28日(木)	H30年 5月～30年 8月生まれ	
令和4年 2月24日(木)	H30年 9月～30年12月生まれ	

母子健康手帳・配布されたアンケート・歯ブラシ・コップ・タオル・尿持参

⑧ 歯科クリニック(フッ素塗布)

実 施 月 日	受付時間・場所
令和3年 7月 1日(木)	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
11月 2日(火)	
令和4年 3月 8日(火)	

母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参

《なかよしクラブ(育児クラブ)》(月1回程度開催)

身近で楽しい親子の交流の場として、なかよしクラブを開催しております。

ママ、パパはもちろん、おばあちゃん、おじいちゃんとの参加も大歓迎です。

日程等の詳細については、保健福祉総合センター(TEL54-1335)までお問い合わせください。

令和3年度

各種検診等予定表

《各種検診》

詳細については、広報やチラシでお知らせいたしますのでご覧ください。
または保健福祉総合センター(TEL54-1335)までお問い合わせください。
※各検診については予定なので変更になる場合もあります。

検 診 項 目		対 象 者	実 施 期 間	実 施 場 所
集 団 検 診	特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	6月1日(火)、6月2日(水)、 6月3日(木)、6月4日(金)、 6月6日(日)	保 健 福 祉 総 合 セ ン タ ー
	後期高齢者健康診査	75歳以上		
	大腸がん検診	40歳以上		
	胃がん検診(胃透視)	30歳以上		
	結核検診	65歳以上		
	肺がん検診	30歳以上		
	肝炎ウイルス検診	40、45、50、55、60、65、70歳		
	前立腺がん検診	50歳以上男性		
個 別 検 診	乳がん検診	20歳以上偶数年齢の女性	6月22日(火)・7月9日(金) 1月12日(水)	保 健 福 祉 総 合 セ ン タ ー
	子宮がん検診	20歳以上女性	8月 5日(木)(午後) 8月26日(木)(午前)	保 健 福 祉 総 合 セ ン タ ー
	骨粗しょう症検診	30歳以上女性		
	特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	7月～10月頃(予定)	指 定 医 療 機 関
	後期高齢者健康診査	75歳以上		
	大腸がん検診	40歳以上		
	胃がん検診(胃カメラ)	50歳以上偶数年齢		
	肺がん検診	40歳以上		
	乳がん検診	40歳以上偶数年齢の女性	7月～2月頃(予定)	指 定 医 療 機 関
	子宮がん検診	20歳以上女性		
脳ドック		30歳以上偶数年齢	6月～9月頃(予定)	指 定 医 療 機 関
人間ドック		30、35、40、45、50、55、60、65、70、75歳	1月～2月頃(予定)	指 定 医 療 機 関

《こころの健康相談会》

(月1回程度・予約制)

「眠れない」「気分が落ち込む」ことなどは、ありませんか？

自分のこと、家族のことなどでお悩みの事がありましたら、

お気軽に保健福祉総合センター(TEL54-1335)まで

ご相談ください。

相談会日時などの詳細については、(TEL54-1335)まで

お問い合わせください。

《出前元気はつらつ教室》

各地区の公民館等において、月1回ずつ、生きがいづくりや健康づくりを目的に出前元気はつらつ教室を開催しています。どなたでも、どの会場でも参加できますので、みなさんお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

内 容：音楽療法、歌体操、踊り、健康体操、筆あそび、リハビリ体操など

会 場：太田川公民館、踏瀬生活改善センター、愛宕山公民館、中央公民館、保健福祉総合センター、天王台コミュニティセンター、新田地区研修集会場または堂ノ下公民館、関和久宿集会所、八雲コミュニティセンター、瀬知房生活改善センター

日程等の詳細については、保健福祉総合センター(TEL54-1335)までお問い合わせください。