

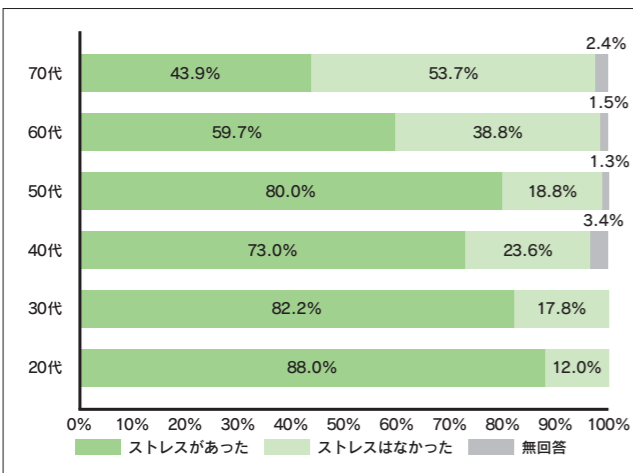
# 健康増進計画 中間評価の結果

平成29年9月に行った健康づくりに関するアンケートには多数の方にご協力いただきありがとうございました。健康づくり課ではアンケート調査及び統計データから、健康増進計画の中間評価を行いました。

この結果をもとに、～みんなで創ろう 笑顔あふれる元気なまち～に向けて東伊豆町の健康情報及び健康づくりのポイントについてお知らせします。

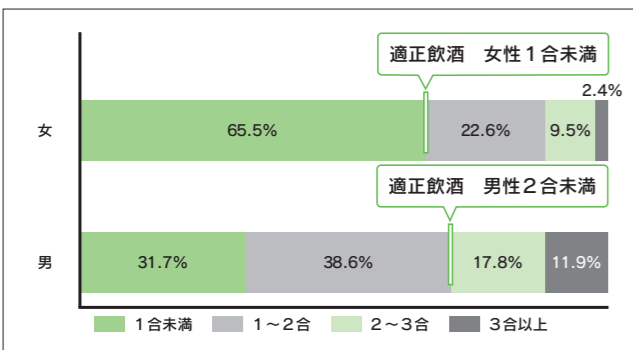
## こころの健康づくり

【年代別最近1か月のストレスの有無】



## 適正飲酒のすすめ

【飲酒している人の飲酒量】



### ◆◆こころの健康づくりのポイント◆◆

- 家庭内、地域内であいさつをするなど人とのつながりを大事にしよう
- 自分の心の状態を知り、ストレスに関する情報を知ろう
- 早寝早起きを心がけ、質の高い睡眠をとろう
- いつもと違う様子に気づいたら、まずは「声掛け」

### ◆◆適正飲酒のポイント◆◆

- 肝臓にやさしい飲み方を知り、週2日は休肝日を作ろう
- 適正飲酒を心がけ、楽しくお酒を飲もう
- 女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いので適正量は男性の1/2となっています
- 酔う酔わないは一切関係ありません

### ひとくちメモ

ストレスと上手につきあうために…

**現実にはストレスをなくすことは難しいので上手に付き合っていくことが大切です！**

ギリギリまでためこむのではなく、自分に合った方法で適度に解消しながら、心身の健康を保っていくようにしましょう。

### ひとくちメモ

適正飲酒とは…

**男性は1日2合未満 女性は1日1合未満**

清酒1合の目安：ビール中ビン1本（500ml）  
焼酎35度（80ml）  
ワイングラス2杯（240ml）  
ウイスキー（60ml）

## 保健福祉センター 6月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
4	月	9:00～11:30	妊婦相談（母子手帳交付）（4・11・18・25日）
7	木	～	稲取幼稚園年少 おやこ食育園みぎ教室
8	金	9:30～	育児サークル（受付10:00まで）
11	月	9:30～10:30	大腸がん検診（保健福祉センター）
		13:00～14:00	大腸がん検診（保健福祉センター）
12	火	9:30～10:30	大腸がん検診（保健福祉センター）
		13:00～14:00	大腸がん検診（保健福祉センター）
13	水	～	6ヶ月児相談（受付9:15～9:30まで）
		～	12ヶ月児相談（受付9:45～10:00まで）
		～	2歳児教室（受付9:15～9:45まで）
14	木	～	1歳6ヶ月児健診（受付13:30～14:00まで）
		～	3歳児健診（受付12:50～13:20まで）
		9:30～13:00	食育セミナー（受付9:00～）
15	金	9:30～10:30	大腸がん検診（役場1階）
		13:00～14:00	大腸がん検診（役場1階）
		9:30～10:30	大腸がん検診（役場1階）
16	土	13:00～14:00	大腸がん検診（役場1階）
		9:30～10:30	大腸がん検診（役場1階）
18	月	9:30～10:30	大腸がん検診（役場1階）
		13:00～14:00	大腸がん検診（役場1階）
19	火	13:00～	B C G・日本脳炎予防接種（受付13:25まで）
20	水	9:30～12:00	パパママ教室（第2部）
		13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種（受付13:25まで）
21	木	9:30～10:30	大腸がん検診（保健福祉センター）
		13:00～14:00	大腸がん検診（保健福祉センター）
22	金	13:00～14:00	大腸がん検診（役場1階）
		～	熱川幼稚園年中 おやこ食育園みぎ教室
23	土	13:00～14:00	大腸がん検診（役場1階）
25	月	13:00～14:00	大腸がん検診（水下公民館）
26	火	13:00～14:00	大腸がん検診（奈良本公民館）
27	水	13:00～14:00	大腸がん検診（保健福祉センター）
		13:00～	妊娠～産後何でも相談（予約制）
28	木	13:00～14:00	大腸がん検診（役場1階）
29	金	13:00～14:00	大腸がん検診（北川地区防災センター）

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

## 東伊豆町認知症カフェ

東伊豆町健康マイレージ対象



# ニューサマーオレンジ

### 「認知症カフェ」とは…

認知症の人、家族、認知症に関心のある地域の人たち、医療や介護などの専門の人たちが集まり、気軽にお茶を飲みながら、共に語り、活動することにより、地域の支え合いを育てる「居場所」です。

### 【平成30年度 年間予定】

稲取	奈良本
4月5日(木)	4月26日(木)
5月10日(木)	5月31日(木)
6月7日(木)	6月28日(木)
7月5日(木)	7月26日(木)
8月2日(木)	8月23日(木)
9月6日(木)	9月27日(木)
10月4日(木)	10月25日(木)
11月1日(木)	11月22日(木)
12月6日(木)	12月27日(木)
1月10日(木)	1月31日(木)
2月7日(木)	2月28日(木)
3月7日(木)	3月28日(木)

### 誰でもお気軽にお立ち寄りください！

- ◆認知症の人とその家族
- ◆認知症の人のお友達やお知り合いの方
- ◆「認知症を予防したい」と思っている方
- ◆認知症についてもっと知りたい方

### 内容

コーヒーやお菓子を囲み、お話や相談をすることが主な内容ですが、定期的に以下のメニューを予定しています。

- ◆回想法 ◆小物づくり ◆落語 ◆各種講演会（身近な法知識、栄養、口腔ケア等）

※午後は専門職による「よろず相談会」を行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。

- **会場** 稲取 ダイロクキッチン（旧第六分団器具置場）  
奈良本 奈良本公民館
- **開催時間** 10：00～16：00（時間内の出入りは自由なので、お気軽にお立ち寄りください）
- **利用料金** 200円
- **「認知症カフェ」の始まり**

1997(平成9)年に、オランダにて認知症の人や家族、友人、地域住民、専門職など、誰もが気軽集える「アルツハイマーカフェ」「アルツハイマーティーハウス」が始まりとされ、ヨーロッパ各国やアメリカ、日本に広がりました。日本では2000（平成12）年頃から各地に広まり、現在全国で300箇所を超える認知症カフェが開設されています。

### 「認知症カフェニューサマーオレンジ」はこんな場所です！

- ◆リラックスして楽しめる「ちょっとオシャレな場所」  
…コーヒーやお茶を囲んで、おしゃべりや他のお客さんとの交流を楽しんでください。
- ◆認知症や介護等の相談が気軽にできる場所  
…介護・医療の専門職が様々な相談に応じます。
- ◆認知症など様々なことを学べる場所  
…各種講演やカフェでの交流を通じ、様々な知識を学び、情報を知ることができます。