

## 保健だより

担当：長谷川保健師

横浜小学校6年生も勉強しました！

## 「ヘルスプロモーション」を意識しよう！



新型コロナウイルス感染症の影響で在宅時間が増え、自分自身の健康と向き合う時間も増えた方も多いのではないのでしょうか。そこで、今月号は健康についての話で欠かせない「ヘルスプロモーション」についてお伝えします。意識して生活することで今よりもっと健康的な生活が送れると思います！

## ヘルスプロモーションとは・・・

人々が自らの健康とその健康要因をコントロールし、改善することが出来るようにするプロセスである（バンコク憲章、2005）



## わかりやすく言い換えてみると・・・

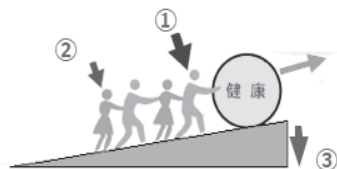
- ①自分で健康について考えること
- ②健康になりたい！健康になるためにはどうしたらいいのだろう？と考えられること
- ③さらに良くしようと思って、自分で行動できること

ヘルスプロモーションを具体的に考えるとき、一般的に下の図を使って表されます。

この図の人が「玉を転がしやすくするためにはどうしたらよいか」と考えることで、より健康に近づくことが出来ると考えられています。



転がしやすくするためには・・・



## ① 自分自身の力をつける

例) 生活習慣を整える（7つの健康維持習慣にチャレンジ）  
毎年欠かさず健(検)診を受ける

## ② みんなで支えあって頑張る

例) 父の禁煙を家族みんなで応援する  
友人を誘い合って健康教室に参加する

③ 坂道を緩やかにすること  
(健康になれる環境づくりをする)

例) 健康みらい課で健康チャレンジを実施  
企業が減塩カップラーメンを開発

ブレスロー博士の  
7つの健康維持習慣

- ①毎日7～8時間寝る
- ②朝食を欠かさない
- ③間食をしない
- ④適正体重を保つ



- ⑤定期的に運動する
- ⑥過度の飲酒をしない
- ⑦タバコは吸わない

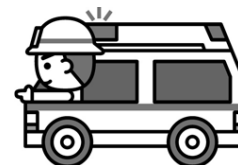


これらを6つ以上実行している人と3つ以下しか実行できていない人では寿命に10年の差が出たそうです



# 消 防 署 通 信

## 火事と救急・救助は119番



火事・救急・救助は横浜消防署加入電話に通報より断然 **119** 通報が早い!

### ◎ 令和3年 春の火災予防運動 ◎

- 実施期間 令和3年4月12日(月)～4月18日(日)
- 統一標語 『 その火事を 防ぐあなたに 金メダル 』
- 住宅防火 いのちを守る7つのポイント

#### ・ 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめる。
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



#### ・ 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を設置する。
- お年寄り、身体の不自由な人を守るため、**隣近所の協力体制**を作る。

### ◎ 令和3年 山火事予防運動 ◎

- 実施期間 令和3年4月29日(木)～5月5日(水)
- 統一標語 『 あなたです 森を火事から 守るのは 』
- 重点事項

- ・ たき火、火入れをしないこと
- ・ たばこは、指定された場所で喫煙し、吸いながらは必ず消すとともに、投げ捨てないこと
- ・ 児童等による火遊びはさせないこと



# 住民のまど

## ◎ご結婚おめでとう

(澤谷 勇樹 (鶏 沢)  
北出 麻優子 (青森市))

## ◎おおくやみ申し上げます

鳥山 信雄 (75歳) 一号有畑  
福井 昇 (79歳) 三号新丁  
山道 ユキコ (90歳) 二号新丁  
秋田 聖子 (87歳) 一号有畑  
畑中 オツ (92歳) 一号新丁

### 『住民のまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。  
おおくやみ欄については、町民課窓口へ届出される際に、掲載の可否を確認しております。  
また、休日届出等の場合は事前に役場へ連絡をお願いします。

## 農業委員会定例総会のお知らせ

定例総会では、農地法に基づく審議、及びその他の法令に基づく審議がされます。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

- ◇定例総会日時 5月10日(月) 13時30分～
- ◇申請の締切日 4月23日(金)

湧水の出ずる古里草萌ゆる  
春一番ごみなき小屋を飛ばしけり  
春一番犬と一緒に飛ばされる  
急げ癖吹き飛ばし行く春一番  
捨てられしタイヤの下に草青む  
宴会で春一番は十八番です  
目を覚まし草萌え動く土の中

せせらぎ向会

双魚 百舌子 景華 仁恵 龜々 北館 宝青



# 駐在所 通信

横浜駐在所  
☎78-2110

## ～サギに注意～



「未払いの料金がある」、「保険料の払い戻しがある」などという電話やメールからお金をだまし取られるサギが青森県内で続けて発生しています。

このような内容に身に覚えのない電話やメールは詐欺です。連絡を返さないようにしましょう。

困ったときは、すぐ警察に相談するようお願いいたします。

## ～新入学児童を交通事故から守ろう～

入学や新旧を迎える4月は、慣れない環境の中で子どもたちが交通事故に遭うことが心配されます。

ドライバーの皆さんは、学校・保育園・公園など、子どもがいる施設の近くを通るときや道路を歩いている子どもを見かけたときは徐行や減速をし、思いやりのある運転を心がけましょう



## ～免許更新に関するお知らせ～



野辺地警察署での運転免許更新は、4月1日から高齢者講習を受けた方だけの更新受付となります。

それ以外の方の更新については、近隣の受付場所(青森県運転免許センター、むつ警察署等)をご利用ください。

## ～山での遭難にご用心！～

山菜・きのこ採りは 行先を告げて無理おしこい

出かける前にチェック!

- 行き先・帰宅予定時間・車の駐車予定場所を家族に連絡しましたか?
- 仲間と一緒にいきますか?
- 天気予報を確認しましたか?
- 自分や仲間の体調は大丈夫ですか?
- 下山は早めに計画していますか?

必需品はしっかりチェック!

- 方位磁石
- 携帯電話
- 非常食 (チョコレートや飴)
- 照り付け

## 令和3年2月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	令和3年						令和2年			前年比		
	2月中(単月)			2月末(累計)			2月末(累計)			発生	死者	傷者
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
人身事故	3	0	3	4	0	4	0	0	0	+4	±0	+4
物損事故	7			14			14			±0		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」