

2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

生活習慣病とは？

食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの悪習慣が原因で発症する、がんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。

生活習慣病は、たとえ太ってなくても、メタボでなくても注意が必要です。生活習慣を振り返り、できることから改善していくことで生活習慣病を予防しましょう！

予防には健康の基本となる良い生活習慣を身につけることが大切です！



野菜を多めに1日3食バランスよく、しっかりかんで食べましょう。
間食や甘い食べ物、揚げ物などは控えましょう。



できる範囲で、体を動かす時間を今より10分増やしましょう。
ウォーキングなどの有酸素運動と簡単な筋トレを日常に取り入れましょう。



規則正しく、十分な睡眠でリフレッシュしましょう。
自分のストレスサインを知り、気分転換等のセルフケアをして早めに対処しましょう。



自分の適正体重を知って維持していきましょう。
身長 (.) m × 身長 (.) m × 22 = 適正体重 (.) kg
体重 (.) kg ÷ 身長 (.) m ÷ 身長 (.) m = BMI* (.)

※BMI (肥満度を表す体格指数)

低体重	標準	肥満
18.5未満	18.5～24.9	25以上



週に2日は、休肝日を作り肝臓を休めましょう。
摂取の目安は、1日平均純アルコールで20g以内です。
日本酒1合(180ml)、ビール(500ml)、ワイングラス2杯(240ml)
缶チューハイ(350ml)



吸いたくなったら、歯をみがいたり、ノンカロリー飲料を飲むなどして気をそらしましょう。
喫煙できる場所に行かないなど、吸いたくならない環境を作りましょう。



健康診査は毎年必ず受け、結果を比較し、生活習慣の傾向と改善のポイントを見つけてみましょう。
また、健康診査で「要精密検査」や「要医療」と判定された方は早めに医療機関を受診するようにしましょう。

日頃から自身の体に関心を持ち、良い生活習慣と定期的な健康診査の受診で生活習慣病の発症や重症化を防ぎましょう！

町では生活習慣病予防のための教室を実施しています。詳しくは15ページをご覧ください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



明治安田生命保険相互会社 「私の地元応援募金」目録贈呈式

より豊かな地域社会づくりを応援するため、明治安田生命保険相互会社から、「私の地元応援募金」として、同社の社員の皆様からの募金に加え、同社からの拠出を合わせた70万7,500円が寄付され、それを記念した目録贈呈式が行われました。

今回いただいた寄附金については、来年度に供用開始される茨城町文化交流会館「いばSUNホール」の備品整備費として、電子黒板の購入に活用します。



小林町長 小久保水戸西営業所長



茨城町集落センター運営協議会 防犯講習会を開催



茨城町集落センター運営協議会（萩谷行雄会長）は、地域における防犯対策について理解を深めるため、「防犯講習会」を町役場2階大会議室にて開催しました。

当日は30名が参加し、茨城県警察本部生活安全部生活安全総務課より、「犯罪にあわないための地域社会づくり」と題した講義を受け、県内における犯罪の実情やその対策、地域における住民同士の見守りの重要性やその方策について学びました。

参加者からは、「今まで鍵をかけずに出かけていたが、これからは必ず鍵をかけて出かけるようにしたい。」「改めて防犯について考えることができた。」などの感想が聞かれました。



地域の防災力向上 消防ポンプ自動車交付式

防衛省の施設周辺民生安定施設整備助成事業により、茨城町消防団第1分団第4部（小鶴）に消防ポンプ自動車（ポンプ車）が配備され、町消防本部で交付式が行われました。

今回の消防車両は3.5トン未満のため、普通自動車免許でも運転が可能であるという特長があります。また、最新の資機材が搭載され、複雑多様化する災害での対応力が期待されています。小鶴消防団部長の米川巧さんは「新しい消防ポンプ車を有効活用し、今後もさらに地域防災力の強化、地域の安全安心に貢献していきたい。」と意気込みを語りました。



入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひめまの社 ☎029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募集
入居者
募集
職員



グループホームひめま ☎029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田