

※(ホ) 令和8年度 三島町健康講座について 「目指せ健康寿命! + 10歳(プラステン)」

三島町健康講座「目指せ健康寿命! + 10歳(プラステン)」は、健康づくり・介護予防に関心がある方々、身体機能の低下や健康面に不安がある方が、さまざまなゲーム・レクリエーション・ものづくり・運動などをとおして、楽しみながら健康づくりに取り組む、定期的な集いの場です。

「人と会っておしゃべりしたい」「とにかく出かける場所が欲しい」方も大歓迎です!

日 程	5月21日(木)	5月28日(木)	6月4日(木)
プログラム	健康講話「なぜ健診を受けるの」 講師：保健師	元気でまっせ体操 コグニサイズ体操 脳トレ	茶話会 テーブルゲーム 参加費 200円
時 間	10:00～正午ごろ		
会 場	町民センターふれあいの間		
持ち物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具		

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) こらんしょ運動教室について

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたします。自宅ではやる気が出ない、一人では続かない方も健康づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日 程	5月22日(金)	6月5日(金)
時 間	10:30～11:30	
会 場	町民センター大ホール	
持ち物	健康ポイントカード、飲み物・上履き・タオル	
講 師	佐藤 正子 先生	
プログラム	ダンスエクササイズ「ズンバゴールド」	

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) 水中ウォークで足腰元気教室 (要申込) 【町民課主催】

プールでのウォーキングは低負荷で全身運動を行い、筋力・持久力の向上、心臓の健康、ストレス軽減、認知機能の向上など多くのメリットがあります。さらに、日ごろ足腰に痛みがある方、痛みのせいで運動しづらい方にとっては水中での浮力により負荷を掛けずに運動ができます。

この機会にぜひご参加ください。

内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング (1時間程度)
日 時	6月9日(火)【役場出発】13:00【役場解散】16:00
会 場	西会津町さゆり公園 屋内温水プール (水深110cm)
移動手段	バス
利用料	500円 (自己負担)
持ち物	健康ポイントカード、飲料水、水着・水泳帽・バスタオルなど
備 考	講師による指導があります。

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) 出張! 三島町健康講座について

健康づくり・介護予防を目的とした出前講座を、5月～7月に各地区で開催いたします。地区の皆さんが顔を合わせながら、いろいろな講話を聞いたりゲームレクリエーションを楽しみましょう。申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

下表の地区以外の開催日程については、順次お知らせ版で告知いたします。

対象地区	日 時	会 場
荒屋敷地区	5月20日(水) 10時～	荒屋敷集会所
大登地区	5月22日(金) 10時～	大登生活改善センター
早戸地区	5月26日(火) 10時～	早戸生活改善センター
川井地区	5月27日(水) 10時～	川井集会所
滝谷地区	5月29日(金) 10時～	滝谷集会所
西方地区	6月2日(火) 10時～	ふるさとセンター
間方地区	6月3日(水) 10時～	間方集会所
浅岐地区	6月10日(水) 10時～	浅岐集会所

【内 容】①新しいインフルエンザワクチンの導入について

②後期高齢者医療保険制度と、具体的な手続きについて

③マイナンバーカードの活用と更新手続きについて

④ゲームレクリエーション

【持ち物】飲み物、健康ポイントカード

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) 運動で見直す「ならない・悪化しない」 心臓病運動講座について

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、メタボリック症候群などの生活習慣病は全て心臓病の予備軍であり、本町においても、心臓病を指摘されている方が年々増加傾向となっています。

既に心臓病を指摘されている方は重症化を予防し、生活習慣病を指摘されている方は、心臓病を発症しない為の生活の見直しが大切です。

ぜひご参加ください。

日 時	6月8日(月) 13:30～15:00
会 場	町民センター 大ホール
内 容	心臓病予防・生活習慣病予防と運動について 運動プログラムの実施 体重・体脂肪の測定
講 師	竹田総合病院 佐藤志保先生(心臓病専門理学療法士)

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

総合健診の資材配布について

6月19日、21日、22日に行われる総合健診の資材(尿検査容器、便検査容器、問診票など)の配布は6月5日の区長文書で配布予定です。

資材が届きましたら、希望した内容と配布された中身が合っているか確認し、足りないものなどありましたら役場町民課までご連絡ください。

健診当日に被扶養者特定健診を受診予定の方で、自宅で採尿を行うため、事前に尿検査容器の配布を希望される方は、役場町民課までご連絡ください。

☎町民課保健福祉係 ☎(48)5565

※ **ポ** <三島町公民館・町民課コラボ事業>
**「小学生スイミング教室」・「水中ウォーク
 で足腰元気教室」の開催について**

三島町公民館及び町民課では、町民の健康づくりを目的に、次の事業を実施いたしますので、ふるってご参加ください。

- 【日時】 令和8年5月30日(土)
9:30～11:00 (以下2事業いずれも)
- 【場所】 西会津町さゆり公園屋内プール
(耶麻郡西会津町登世島字西林乙 2529-10)
- 【交通手段】 町マイクロバス (自家用車も可)
- 【集合時間】 町マイクロバスを利用される方は、
役場前に8:45集合 12:00解散
(自家用車も可、9:25までに開催場所へお集まりください)
- 【申込期限】 5月22日(金)まで

小学生スイミング教室

町内小学生の水泳技術の向上を目指して、個人に応じた指導を行い、体力の向上及び安全な水中の活動を学ぶことを目的とします。さらに、スイミング教室をとおしての仲間づくりや健全な成長を支援します。

対象者	三島小1年生から6年生までの児童 (1・2年生は保護者同伴)
内容	基本技術の習得、水中の安全教育、体力向上、社会性の育成
講師	スポーツクラブバンビィ (会津坂下町) インストラクター
参加費	1回300円 (小学生料金、プール利用料)
定員	20名
申込先	三島町公民館まで電話でお申し込みください。

☎三島町公民館 ☎(48) 5599

水中ウォークで足腰元気教室

水中の低負担での全身運動で健康づくりを支援します。ぜひご参加ください。

対象者	65歳以上の町民の方
内容	水中での簡単な運動・ウォーキング (1時間程度)
参加費	1回500円 (プール利用料)
定員	5名
申込先	地域包括支援センターまで電話でお申し込みください。

☎地域包括支援センター ☎(48) 5045

※ **ポ** **ヨガ教室 (公民館講座) について**

三島町出身の先生が、やさしく楽しく指導するヨガ教室です。あなたもヨガで心も身体もすっきりリセットしませんか! 初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できるプログラムを行っておりますので、ぜひ、ご参加ください。

日程	5月27日(水)
時間	10:00～11:00
会場	町民センターふれあいの間
講師	ヨガインストラクター 上野 沙紀 先生

☎公民館 ☎(48)5599

訪問介護員 (ホームヘルパー) の募集について

三島町では、高齢者の暮らしに必要な活動の支援や生活環境を整えるホームヘルパーを募集しています。

「ホームヘルパー2級」・「介護職員初任者研修」・「介護福祉士実務者研修」・「介護福祉士」・「看護師」のいずれかの資格をお持ちの方で、ヘルパーとしての活動に関心がある方には、事業所を紹介いたしますので、ご相談ください。

働き方についても相談できます。

介護職員資格の取得費用を助成します

町では、介護に従事する人材を養成するため、以下により介護職員の資格を取得する費用の一部を助成しますので、ぜひご利用ください。

また、研修の受講について、開催している講座などもご紹介します。お気軽にお問い合わせください。

対象資格	介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級)
助成金額	上限10万円(研修でかかった受講料、教材費)
助成要件	三島町に住所があり、他の助成金を受けていない方で町税の滞納がない方
申請方法	研修受講後、費用を証明する書類(領収書等)と研修終了証明書を持参して、役場の窓口で申請書と共に提出してください。 ※申請書の様式や要綱などは町のホームページで公開しております。

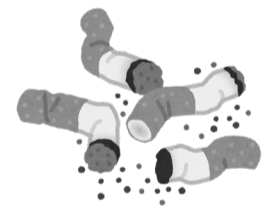


☎町民課保健福祉係 ☎(48)5565

「世界禁煙デー (5月31日)」について

～自分のために、まわりの人のために、禁煙に取り組んでみませんか～

5月31日はWHO (世界保健機関) により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」として定めています。



たばこによる健康への影響をご存じですか?

- ・ **受動喫煙が原因で毎年1万5千人死亡**
※喫煙後30分は息から有害物質がでており、喫煙者が吐き出した息(呼出煙)を吸うことも受動喫煙になります。
- ・ **慢性閉塞性肺疾患 (COPD)**
たばこの煙を長期間吸い続けることで肺の組織が壊れ、息切れや呼吸困難、せき、たんなどの症状が出ます。
- ・ **歯周病のリスクは非喫煙者の4倍**

禁煙の効果

禁煙を始めてから24時間後には、心臓発作が起きる危険性が低下するとされています。免疫機能が回復して、インフルエンザなどの感染症にかかる危険性が低下することが明らかになっています。

☎町民課保健福祉係 ☎(48)5565