

マチトレ夜間利用増えています

夜間は30代から40代の方の利用も多く、ますますにぎわっています！

もうご存知ですか？

「スペシャルな金曜日」

いつもは16時に閉館するマチトレが、金曜だけ20時まで延長開館しています。

しかも、月に数回、短い時間でしか会えなかったプロのトレーナーが、16時から閉館まで常時滞在しているので、運動指導を余すことなく堪能することが可能になりました！



マチトレ登録 マチトレとは？



映像プログラム 皆さまからの熱いご要望にお応えし刷新

映像プログラムとは、動画を見ながらヨガやストレッチなどを行なう、ビデオレッスンです。5月のプログラム刷新により、有名講師のレッスンを受講できるようになりました。

6月は食育月間 間もなく成人けんしん開始！ 受診前に、自分の食事見直してみませんか？

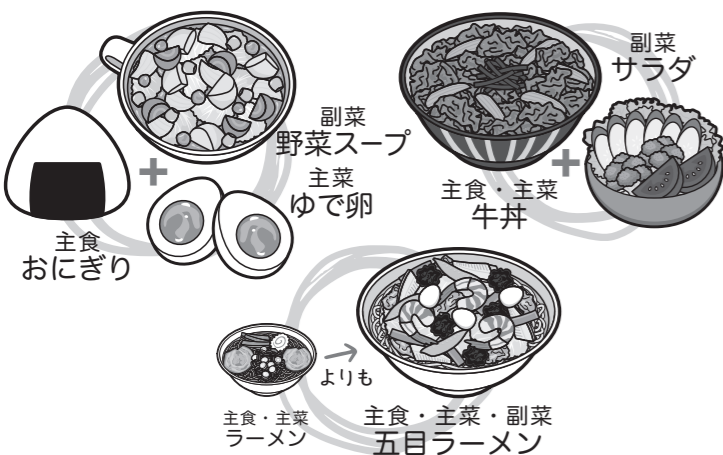
こんな生活してない？ 多くあてはまるあなたはイエローカード!!

- ごはん食が少ない
- 日常的な欠食がある
- 夕食で家庭食以外が多い
- 調理ができない

そんなあなたに「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた栄養バランスにも優れた食生活を「日本型食生活」といいます。

いつもの食事にプラスの発想！ 栄養バランスがぐっと良くなる！



令和8年度 三春町成人けんしん 始まります

特定健診の会場に国民健康保険の方を対象とした町保健師による健康相談コーナーを準備しています。カラーでわかりやすいリスク項目経年結果表(R7以前)や、特に注意したい項目の健康情報プリントをお渡しいたします。

健診は自分の健康を振り返るチャンスです！

総合けんしん会場で「食改(しょっかい)さん」(食生活改善推進員会)が減塩や健康づくりに関する情報提供を行います。食品に含まれる塩分の展示や、塩分の健康リスクのチラシを配布しますので、ぜひご覧ください。



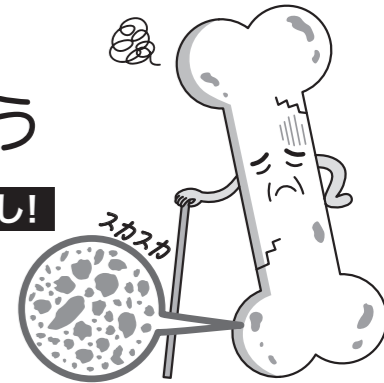
40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方

骨粗しょう症検診を受けましょう

骨粗しょう症ってどんなもの？

進行しても痛みなどの自覚症状はほとんどなし！

骨の密度が減少し、『もろく』『折れやすい』状態で、「気づいた時には骨折していた」というケースも…



骨粗しょう症検診ってどこで受けるの？

子宮がん検診実施日に予約無しで受診できます (自己負担金:500円)

6月9日(火) 岩江センター 8:30～10:00

7月5日(日) 交流館まほら 8:30～10:00、13:00～14:00

5年に1度の受診機会です！ ※子宮がん検診は別途予約が必要です

中でも特に/ 骨粗しょう症検診を受けてほしい女性 POINT

- 65歳以上の方
- 50歳前後で閉経した方
- 両親や祖父母が大腿骨骨折した方
- 糖尿病・慢性腎臓病・COPDなどの疾患がある方
- 副腎皮質ホルモン剤を内服中の方
- 背中や腰が曲がっている方
- 身長が縮んだ方
- 過去に骨折した方
- 過度に喫煙や飲酒をする方

知ってる？ 骨粗しょう症は介護の原因になるかも…



骨がもろくなっていた状態で転倒して骨折。1度骨折した方は何度も骨折するリスクが高く、そのまま寝たきり生活となり、介護が必要になってしまうことも…。

からだを支える背骨や骨盤がもろくなると、転倒していなくても、ちょっとした動作で骨折してしまう可能性もあります。以前より身長が低くなっていませんか？骨粗しょう症で背骨がスカスカになっているサインかもしれません。

骨粗しょう症に重要なことは

「はやく気づき、はやく測り、減らさない」

「骨折してから気づく」のでは遅く、50代・60代のうちに骨密度を測定して、生活習慣で“骨を減らさない工夫”を始めることが、将来の介護予防につながります。

食事での予防

骨の健康には、カルシウム、たんぱく質、ビタミンD・Kなどが重要です。日本人はカルシウム摂取量が不足しがちで、意識的な摂取が必要です。ビタミンDは、食事からの摂取だけでは不足しやすく、日光浴や必要に応じたサプリメントの活用も効果的です。

運動での予防

骨は「負荷」がかかることで保たれます。ウォーキングや軽いジョギングなどの荷重運動が有効です。片脚立ちやゆるスクワットジャンプ運動など、部屋でできる運動でも十分意味があります。転倒予防の観点から、バランス訓練も重要です。

暑さ本番はこれから！ 熱中症予防 6つのポイント

1 暑い時間帯の外出を避ける

特に11時～15時が暑い時間帯

外出する場合、日傘や帽子を使い日よけしましょう。外で過ごす時はこまめに屋内で休憩しましょう。



2 扇風機やエアコンを使う

設定は室温28℃湿度70%より低く

エアコンは起動する時の消費電力が多いので、つけっぱなしの方が電気代を節約できることもあります。



3 冷却グッズを活用する

首筋・脇・脚の付け根を冷やすと効果的

外出する時は手持ち扇風機や保冷剤、ネックリングなどの持ち運びできるグッズを使って体を冷やしましょう。



4 風通しのいい服を着る

吸汗速乾素材の下着もオススメ

えりやそで、すそなどにゆとりがあるデザインや、通気性のよいものを着ましょう。



5 水分・塩分を補給する

喉が乾く前にこまめに水分補給

大量の汗をかいたら、スポーツドリンクや塩飴などで塩分も一緒に補給しましょう。

※病気などで水分・塩分・糖分制限のある人は、主治医に相談してください。



6 1日3食しっかり食べる

たんぱく質摂取で熱中症に強い体へ

栄養バランスよく食事をとりましょう。スイカやメロン、オレンジなどの水分が多く含まれている果物もおすすめです。



水分補給のポイント

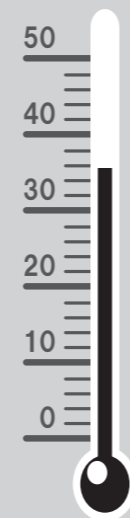
下の図のタイミングを参考に、都度コップ1杯程度の水分を摂りましょう。



のどが「乾く前」に飲むのが鉄則！

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう！

熱中症リスクは、気温だけでなく湿度や日射も関係します。環境省のホームページなどで「今の暑さ指数」を確認し危険な数値の時は外出を控えるなど、早めの対策をしましょう。特に高齢者や乳幼児の方は熱中症にかかりやすいので注意し、周囲の方も声かけをしましょう。



環境省のラインをお友達登録して暑さ指数を確認！ >>>



熱中症対策 「ふくしま涼み処」開設

～暑くて困ったらここにクール～



今年の夏も厳しい暑さが予測されており、熱中症リスクが高まる危険性があるため、町民の安全を守る熱中症対策として、下記のとおり「ふくしま涼み処」を開設します。

開設期間 令和8年6月1日月～9月30日水

開設場所・施設名	開放日時		備考
役場庁舎 (桜ホール・多目的スペース)	平日	8:30～21:00	(※①)
	土・日・祝	9:00～21:00	
交流館まほら	火～日	9:00～21:00	月曜日休館
町民図書館	火～金	10:00～19:00	月曜日、第1水曜日、 祝日休館
	土～日	10:00～18:00	
子育て支援センター	月～金	9:00～16:30	0歳～就学前子どもさんとご家族の方、祝日休館
国際交流館ライスレイクの家	月～日	9:00～21:00	
福社会館	月～土	8:30～17:00	日曜日休館
沢石会館	火・水・木	9:30～16:30	祝日休館
要田交流館「大平荘」	火・水・土	9:30～16:30	祝日休館
御木沢地区交流館	火・木・土	9:30～16:30	祝日休館
岩江センター	火・水・金	9:30～16:30	祝日休館
中妻地区交流館	火・木・土	9:30～16:30	まほらっこ(※②)
中郷地区交流館	火・水・木	9:30～16:30	まほらっこ(※②)
三春町歴史民俗資料館	火～日	9:30～16:30	月、祝日の翌日、燻蒸日休館
コミュタン福島	火～日	9:00～17:00	月曜が祝日の場合は次の日が休み
三春郵便局	平日	9:00～17:00	
三春八幡町郵便局	平日	9:00～16:00	
三春駅前郵便局	平日	9:00～16:00	
中妻郵便局	平日	9:00～16:00	
ヨークベニマル三春店	全日	9:00～21:00	
ミニストップ三春上舞木店	全日	9:00～17:00	
ミニストップ三春町バイパス店	全日	9:00～17:00	

※①会議等の実施によりご利用になれない場合がございます。あらかじめご了承ください。

※②小中学校の夏期休業中(7/18～8/24)も利用可能です。ただし土日・祝日・お盆(8/13～16)を除く。