

## 第14回 横溝記念まつり

町内の障がい福祉関係者が集まり、地域交流と障がいに対する理解を深めるために開催している横溝記念まつりが今年で14回目を迎えます。

障がい者の方の作品発表や障がい者福祉活動の展示、バザー、高齢者や子どもたちも楽しめる体験コーナーのほか、特別企画もあります。ぜひご来場ください。

▶と き 10月30日(日)  
10:30(式典の開始時間)  
11:00~14:30(バザー等催し物の開催時間)

▶ところ 横溝千鶴子記念障害福祉センター『すばる』

▶主な内容 作品発表・活動展示、バザー・パン等の販売、国府小学校音楽クラブ等

▶交通 JR大磯駅から神奈中バス(系統 磯01・磯14の馬場・大磯住宅経由二宮駅北口行き「城の下」バス停下車)

※駐車場が少ないためバスをご利用ください。

問 横溝記念まつり実行委員会(かたつむりの家内)

☎(70)1771



◀昨年度の様子

## 第63回 おおいそ文化祭

10月22日(土)~11月13日(日)の23日間にわたって第63回おおいそ文化祭を開催します。今年も発表会場となる生涯学習館をはじめ、保健センター、図書館、嶋立庵、国府支所などの会場で、各団体の日ごろの成果の展示や発表をします。

一般応募作品の展示を行う「おおいそ美術展」は11月4日(金)~6日(日)に開催します。

また、おおいそ文化祭に合わせた期間に、各地区会館においても、地区主催の文化祭が行われます。こちらでもぜひご来場ください。

今年の文化祭は普段見られない善福寺の国指定重要文化財「木造伝了源坐像」などの特別公開をはじめ、新たに民間工房の企画展も加わります。

詳細は、広報おおいそ10月号の発行に併せて配布する「第63回おおいそ文化祭パンフレット」をご覧ください。

問 生涯学習課 ☎内線329



▲昨年度の様子

### こんにちは 保健師です 健診結果の読み方のポイント

40歳以上になると始まる「特定健康診査」。生活習慣病の予防早期発見のための健診です。町でも7月から集団健診が始まり、そろそろ結果が手元に届く頃です。

#### 「要経過観察」の意味に注意

健診結果で見過ごされがちな【要経過観察】。一般的に「軽度の所見あり。日常生活に注意をし、経過をみる必要がある」として、軽度の健康診断を必ず受けましょう。と記載されています。検査項目にもよりますが、「今の生活習慣を見直し改善する必要がある」という意味です。翌年の健診で値を確認しましょう。

#### 食べ物と検査値の関係

生活習慣病と食べ物の関連は切っても切り離せません。気になる検査値がある場合、摂りすぎているものがないか、振り返ってみましょう。摂りすぎているものだけでなく、不足しているものもあります。野菜・海藻・きのこ・こんにやくの不足(1日350gより少ない場合)は検査値に影響します。(下記一覧)

健診結果説明会を利用しよう  
健診の検査値は、年齢や体質

などの影響を受けるため、個人差があります。大切なのは経年の変化(去年、3年前、5年前)の健診結果と比べて数値がどう変化しているか)です。町の健診結果説明会では「この食べ方が良い」など自分の食事の傾向をとらえて検査値を良くしていくポイントを伝えていきます。ご相談ください。

	ごはん・パン 麺類・イモ類	くだもの	魚介・大豆 製品・卵・ 肉・チーズ	牛乳・ ヨーグルト	油脂	野菜・海藻 きのこ・こんに やく(不足)	嗜好品		塩分
							菓子類 嗜好飲料	アルコール	
血圧						●		●	●
血糖	●	●				●	●	●	
脂質	●	●	●	●	●	●	●		
尿酸			●(プリン体)					●	
肝機能	●	●	●		●		●	●	
内臓脂肪	●	●	●	●	●	●	●	●	

\*検査項目と特に関係の強い食べ物に●がついています。年齢や体質等で個人差があります。  
\*内臓脂肪(体重)の増加は、検査値(血圧・血糖・脂質など)の悪化に影響します。

問 スポーツ健康課 市野  
☎内線309