Information

掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

募集

まさかりトレッキングクラブ

浅虫森林公園 秋のトレッキング！

日本森林浴100選に選ばれた遊歩道、全国森の巨人たち100選のひとつ馬場山の赤松など錦織りなす紅葉 自然の恵みを感じましょう。

〈いつ〉11月5日(月)天候不良時中止
〈集合時間・場所〉7時20分集合 むつ市役所ATM側の入口付近
〈参加費・定員〉1300円・20名
※入浴料含む
〈申込締切〉11月2日(金)

吹越烏帽子トレッキング登山

今の吹越烏帽子を体感する山頂から360度の眺望 秋風を感じて

〈いつ〉11月23日(金)天候不良時中止
〈集合時間・場所〉7時30分集合 むつ市役所ATM側の入口付近
〈参加費・定員〉500円・20名
※入浴料別途
〈申込締切〉11月16日(金)

問 まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎090-6453-1433
E s3cpiumgva9j371k62ub@docomo.ne.jp

来さまい館12月教室

1日完結講座(定員10名)
・リボン刺しゅう　12月3日
・ちりめん細工　12月4日・11日
・裂き織　12月7日
・プリザードフラワー　12月10日
・PPバンド　12月5日・12日
・パッチワーク　12月6日・13日
・籐編み　12月14日
※10時～15時(昼休憩あり)

季節のお菓子づくり教室(定員5名)
〈いつ〉12月3日・12日9時30分～12時

終活に向けて(エンディングノート書き方)
〈いつ〉12月5日・13日　10時30分～11時30分

さとう式リンパセルフケア
〈いつ〉12月4日・11日　10時30分～11時30分
12月7日・14日　13時30分～14時30分

〈申込締切〉11月20日
問 田名部まちづくり☎33-2411

問 まちの駅七福 ☎31-0220

りんどうの会　教養講座

知らないと不安、知ると安心、抗がん剤
〈いつ〉11月10日(土)11時～12時
〈どこで〉中央公民館

〈講師〉むつ総合病院がん化学療法 看護認定看護師 築地 清子 氏
認知症サポーター養成講座
〈いつ〉11月22日(木)11時～12時
〈どこで〉大畑公民館

〈講師〉むつ市包括支援センター
※いずれの講座も受講無料・定員40名

教えて 聞かせて あなたの熱き思いを

60歳以上の方の作文募集中。余生を心豊かにするために取り組んでいること、懐かしい思い出やあなたの趣味、ボケ防止の秘策等々を原稿用紙2枚以内でご応募ください。もれなく賞状および粗品を贈呈します。

〈いつ〉11月27日(火)11時～12時
〈どこで〉むつ来さまい館
〈応募方法〉FAXまたは郵送

問 りんどうの会 菊池 ☎090-1494-5544
☎31-0244(FAX兼用)

むつ市月間 ごみ総排出量

目指せ ごみ減量　資源回収にご協力を！

平成30年8月分　市環境政策課調べ

	8月の値	前年同月	(前年同比)
総排出量	2,135 t	2,204 t	(-69t)
資源回収量	181 t	190 t	(-9t)
資源回収割合	8.5 %	8.6 %	(-0.1 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,184 g	1,207 g	(-23g)

【参考】H 28　1人1日あたりの排出量
全国 平均 925g/ 日　青森県平均 1,004g/ 日

むつ市老人クラブ連合会「生きがいサークル」11月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎23-5800
お花教室　1日(木)・15日(木)
手芸教室　6日(火)・20日(火)
踊り教室　14日(水)・28日(水)
お茶教室　8日(木)・22日(木)
習字教室　9日(金)
コーラス教室　12日(月)・26日(月)
ダンス教室　14日(水)・28日(水)
カラオケ教室　12日(月)・26日(月)
囲碁・将棋教室　6日(火)・20日(火)
着付教室　7日(水)・21日(水)

ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・囲碁・将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎29-1800
日舞教室　5日(月)・19日(月)
着付教室　13日(火)・27日(火)
唱歌教室　2日(金)・16日(金)
カラオケ教室　8日(木)・22日(木)

カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

※各教室とも新しく会員を募集しています。ご希望の方は「禄寿荘」、「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。

問 むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

BMI25 以上で生活習慣病リスクは２倍へ

― 健やか隊員育成プログラム で健康づくりを ―

肥満を定義する指標として用いられる「BMI」。もっとも健康的とされる値が 22 とされ、25 を超えると肥満と定義されています。「BMI25 以上の者」と「BMI22 の者」を比較すると生活習慣病に罹患する可能性が「BMI25 以上の者」で約２倍に高くなります。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)^2
適正体重＝身長(m)^2×22

男　性	むつ市	青森県	全国	順位(むつ市)
昭和60年	73.0	73.05	74.95	
平成　2年	74.6	74.18	76.04	
平成　7年	74.1	74.71	76.70	
平成12年	75.6	75.67	77.70	
平成17年	76.2	76.27	78.80	
平成22年	76.7	77.28	79.60	ワースト8位
平成27年	78.1	78.67	80.07	ワースト4位

女　性	むつ市	青森県	全国	順位(むつ市)
昭和60年	80.3	79.90	80.75	
平成　2年	81.6	81.49	82.07	
平成　7年	82.3	82.51	83.22	
平成12年	83.8	83.69	84.62	
平成17年	84.8	84.80	85.80	
平成22年	84.8	85.34	86.40	ワースト16位
平成27年	85.9	85.93	87.01	ワースト106位

※平成27年青森県市町村別生命表の概況より

むつ市の健康課題

むつ市は「肥満者」の割合が高く、男女ともに全国（男性31．4　女性21．0）や県内（男性34．6　女性27．1）と比較しても高い状況（むつ市男性38．1　女性29．8）にあります。理想的とされるBMI22と比べ生活習慣病になるリスクが約2倍となるBMI25以上の方が多く、「肥満」の予防・克服していくことが重要です。

むつ市民の健康状態は？

日本が長寿国であることは世界的にも有名ですが、日本国内で寿命をみた場合にむつ市はどのような状況でしょうか。

5年ごとに各市区町村の平均寿命がランキング付けされて発表されており、直近の平成27年度の調査結果によれば、むつ市男性のランキングは全国ワースト4位。平均寿命の伸びは全国平均より伸びていますが、他の市区町村も同じく伸びたため今回の結果となっています。

平均寿命のカラクリ

平均寿命を延伸させるために大事なことは「お年寄りの方があと10年頑張って長生きしましょう」ということではありません。実は、むつ市の働き盛り世代の死亡率が他の市区町村と比較すると高い状況だということがわかってきました。

つまり、若い世代が早くに亡くなってしまうことで平均寿命が短い要因になっています。

「健康に良い」ことであるとわかっていながらも、行動に移すことができないまま長年後回しにしていると大切な家族や仕事に暗い影を落としかねません。

大切な家族や仕事は　健康な体があってこそ

健やか力推進センター長の中路重之教授を始めとして各分野で活躍されている先生方から最新の健康教養を学ぶことができる「健やか隊員プログラム」。さらに、むつ市独自に考案したヘルシー弁当の試食や継続できる運動のアドバイスなどプログラムへ参加してみませんか。

〈いつ〉11月22日(木)
9時～16時30分(受付8時30分～)
〈どこで〉むつ市役所
〈定員〉50名程度

問 健康づくり推進課 ☎22-1111内線2571

笑顔かがやく希望のまち実現に向け

健やか隊員プログラム

市民のみなさまが主体的に健康づくりに取り組み、一人ひとりがそれぞれ自分に適した健康づくりの方法を見つけ、取り組んでいくことが大切です。そのためには、「健康教養を身につけること」、「実践していくこと」、「学んだことを周りに伝えていくこと」、さらに「家族・職場・学校・地域の方々と協力して健康づくりの活動を推進していくこと」が重要です。こうした人づくりにむつ市では取り組んでいます。ぜひ、プログラムに参加して学んだことを職場や仲間へ伝え、一緒に「笑顔かがやく希望のまち」を目指しましょう。

11月の献血受付日程　健康マイレージ むつ☆ポイント

6日(火)	木村鉄工所	10：45～12：00
	むつ総合病院	13：30～16：00
22日(木)	青森県合同庁舎	10：45～12：00
23日(金)	マエダストア むつ中央店	9：30～12：00
		13：30～16：00

問 予防・医療課献血担当☎22-1111内線2585

11月の在宅当番医

3日(土)	三上医院	☎22-1011
4日(日)	中村眼科クリニック	☎22-2512
11日(日)	中央内科クリニック	☎28-4550
18日(日)	村中内科・心療内科医院	☎23-0120
23日(金)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎23-0033
25日(日)	ちば小児科ｱﾚﾙｷﾞｰ科ｸﾘﾆｯｸ	☎33-8001

〈時間〉19時～22時
※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

問 病院案内(下北消防本部)☎23-3999

むつ下北薬剤師会 11月の休日お薬電話相談

3日(土)	みさと調剤薬局	☎090-8925-1316
4日(日)	天馬調剤薬局	☎29-0220
11日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎31-1115
18日(日)	佐々木薬局	☎22-1646
23日(金)	天馬調剤薬局	☎31-1115
25日(日)	たなぶ調剤薬局	☎090-7337-7838

〈時間〉18時～22時

問 休日お薬電話相談事務局
(七福薬局むつ内)☎34-9490