

# Healthy Life

## むつ☆健康チェック



社員のみなさんのお昼休みにお邪魔して測定を行ないました。



イベント会場での測定の様子

### むつ☆健康チェック 今後の実施予定

日時	場所
2/ 8(金) 10:00 ~ 12:00	ムチュ☆らんど
2/20(水) 18:00 ~ 20:00	ミニストップむつ市役所店
3/ 4(月) 10:00 ~ 12:00	ムチュ☆らんど
3/20(水) 18:00 ~ 20:00	ミニストップむつ市役所店

※各種イベントでの実施はイベントポスターやチラシをご覧ください。

※むつ☆健康マイレージ対象事業です(2月開催分まで)

むつ市の平均寿命は男性 78.1歳、女性 85.9歳となっており、特に男性は全国ワースト 4 位の結果となっています。

また、男女とも 40 歳 ~ 60 歳の肥満の割合が全国平均に比べて高いという現状です。

そのため、将来の生活習慣病予防に向けて働き盛り世代の健康意識の向上と健康習慣の定着化が必要です。

**むつ☆健康チェックって何?**

市民のみならず、職場や市内商業施設、ムチュ☆らんど、ミニストップむつ市役所店などです。職場や地域での健康教室の際に健康機器を持って行き測定することも可能です。

「ちょっと立ち寄って測定してみよう」として捉え、自分の健康を考えたとき、自分自身の健康を測りたいという気持ちです。

**どうやって測定するの?**

血管年齢は指先に小さな機械を付けて約 30 秒で結果がわかります。肺年齢は機械を口にくわえて 6 秒間勢よく息を吐き出します。体年齢は体組成計に裸足で乗るだけで測定できます。

測定にいらっしゃる方の多くは血管年齢が一番気になると思いますが、血管の老化に繋がる大きな要因として高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙の影響があります。

**健康づくり推進課** 内線 2574

健康状態をチェックしてみませんか? これらの測定結果をもとに保健師が生活習慣改善のためのアドバイスや健康相談を行なっています。

測って終わりではなく、これを機に生活習慣の改善をし、さらに詳しく健康診断を受けて自分自身の体の健康状態を知り、元気で健康な生活を送りましょう!

# Lunar New Year

新年快樂! 恭喜發財, 紅包拿來!

みなさん、上に書いてある言葉読めましたか?これは台湾のこの時期の面白い挨拶です。2月といえば、私にとって大事なことがあります。それは台湾の春節(チュンジェイ)です!

春節とは旧暦の正月のことで(英語で Lunar New Year という)、中華圏で最も重要な祝祭日です。旧正月は毎年違う日ですが、春節は旧正月の最初の日から 15 日間、そして今年の春節は 2 月 5 日からです。春節を祝う国では、学校も職場も休んだり、家を飾ったり、年糕(ニエンガオ)という餅のようなケーキと他の春節の代表的な食べ物を食べたりします。春節を家で過ごす人もいれば、旅行する人もいますが、どちらにしても沢山の伝統的な習慣を楽しめます。

最初の言葉を少し説明したいと思います。「新年快樂! 恭喜發財, 紅包拿來!」は新年の挨拶の一つです。以下、発音も付けておきましたが、中国語を勉強したい方、アクセントに気を付けて下さいね!

「新年快樂」(シン・ニエン・クワイ・ラー) (xīn nián kuài lè)

「よいお年を」、または「明けましておめでとう」という意味です。一般的な新年の挨拶です。

「恭喜發財, 紅包拿來!」(ゴン・シー・ファー・ツァイ、ホン・バオ・ナー・ライ!) (gōng xǐ fā cái, hóng bāo ná lái)

「お金持ちになっておめでとう、そして赤い封筒をくれ!」という意味です。この部分はよく冗談として言われて、春節にしか言いません。金品を入れた「紅包(赤い封筒)」は、日本のお年玉

のようなもので、大人が子供たちに渡します。

私は小さい頃からずっとアメリカに住んでいたため、実は台湾で春節を経験したことはほとんどありません。もちろん、台湾と全く同じようにアメリカで春節を祝うことは難しいけど、アメリカにいても台湾の文化を大事にするために、私の家族がいつも何かをしようとしました。一般的だったのは、春節の伝統的な料理を作ることです。母と私は魚、餃子、麺などの料理を一つ一つテーブルに並べて、食べるのを楽しみにしていました。たまに、他のアメリカに住んでいる台湾系の家族と一緒に春節を祝う機会もありました。パーティをして色々楽しんで、そして最後に子供たちが「紅包」をもらいます。子供の頃の私にとって、もちろんお金をもらうことは嬉しかったけど、今思い出すと一番記憶に残っているのは家族や友達と過ごした楽しい時間です。

本格的に新しい年に入ると、去年に得た経験を生かして、さらに色々なことにチャレンジしたいと思います。みなさんも、素敵な一年になりますように。

### 春節会

皆さん、春節(チュンジェイ)聞いたことがありますか? 2月に中華圏の旧正月の祭がありますので、国際交流員アンジェラと一緒に祝いましょう。伝統的な台湾料理や提灯を作って、「紅包」(赤い封筒)をプレゼントしてもらえます! 気が向いたら、是非赤色また金色の服で来て下さい! 高校生未満のみなさんは保護者と一緒の参加を大歓迎!

▶いつ 2/2(土) 13:30 ~ 16:00

▶どこで 中央公民館調理室



Angela Presents  
**Angela's Yo Mo Ya Ma Story**

▶参加費 1家族 500円

▶定員 先着 10組

▶申込締切 1/31(木)

※申込受付期間以降のキャンセルは、参加費をいただきます。

問 企画調整課 内線 2314

### 第2回国際交流カクテルパーティー

アメリカのお酒文化に触れてみませんか? 色々なカクテルを味わったり、自分でカクテルを作る体験したり、ドリンクゲームもします! 軽食も用意します! 気軽にご参加ください!

▶いつ 2/23(土) 18:30 ~ 20:30

▶どこで まさかりプラザ3階 会議室

▶参加費 2,500円

▶定員 30名

▶申込期間 2/20(水)

※申込受付期間以降のキャンセルは、参加費をいただきます。

問 企画調整課 内線 2314

### レイチェル&アンジェラと Free Talking (申込不要)

2/ 5(火) 14:00 ~ 15:30

@ミニストップむつ市役所店

2/14(木) 10:00 ~ 11:30

@市役所・第4会議室

2/20(水) 14:00 ~ 15:30

@ミニストップむつ市役所店

2/25(月) 10:00 ~ 11:30

@市役所・第4会議室

### 2月の献血受付日程

日時	場所
9日(土) 10:45 ~ 12:00	マエダストア 苫生店
13:30 ~ 16:30	
10日(日) 9:30 ~ 12:00	ユニバース 旭町店
13:30 ~ 16:00	

問 予防・医療課献血担当

内線 2585

### 2月の在宅当番医

3日(日)	中央内科クリニック	☎28-4550
10日(日)	村中内科・心療内科医院	☎23-0120
11日(月)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎23-0033
17日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎33-8001
24日(日)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎24-2055

▶時間 19:00 ~ 22:00

※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 2月の休日お薬電話相談

3日(日)	沖舘薬局 新町店	☎080-5849-9536
10日(日)	ベイ薬局 緑ヶ丘店	☎31-1115
11日(月)	七福薬局 むつ	☎34-9490
17日(日)	おき薬局	☎090-3369-5051
24日(日)	みさと調剤薬局	☎090-8925-1316

▶時間 18:00 ~ 22:00

問 休日お薬電話相談事務局

(七福薬局むつ内) ☎34-9490

**むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 2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「緑寿荘」(新町)** ☎23-5800

お花教室	7日(木) 21日(木)
手芸教室	5日(火) 19日(火)
踊り教室	13日(水) 27日(水)
お茶教室	14日(木) 28日(木)
習字教室	8日(金) 22日(金)
コーラス教室	18日(月) 25日(月)
ダンス教室	13日(水) 27日(水)
カラオケ教室	18日(月) 25日(月)
囲碁・将棋教室	5日(火) 19日(火)
着付教室	6日(水) 20日(水)
ダンス教室	13日(水) 27日(水)
囲碁・将棋教室	13日(水) 27日(水)
教室は10時~15時、その他の教室は10時~16時、その他の教室は10時~18時	

**老人憩の家「福寿荘」(川守町)** ☎29-1800

日舞教室	4日(月) 18日(月)
着付教室	12日(火) 26日(火)
唱歌教室	1日(金) 15日(金)
カラオケ教室	14日(木) 28日(木)
カラオケ教室	14日(木) 28日(木)
カラオケ教室	13時~16時、その他の教室は10時~15時

※各教室とも新しく会員を募集しています。ご希望の方は「緑寿荘」「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