

## 2月6日は『いしがき教育の日』

石垣市では、教育に対する市民の皆様の関心と理解を深め、将来を担う子ども達の心豊かで健やかな成長を目指し、家庭、地域、学校及び行政が連携して教育に関する活動の推進を図ることを目的に、2月の第1日曜日を「いしがき教育の日」、2月を「教育月間」としています。

今年の教育の日は、午前中には各小中学校で授業参観や学習発表会等を行い、午後には市民会館大ホールにて、下記のとおり表彰式と講演会を行います。この機会に「教育」について、一緒に考えてみませんか。なお、入場に際しましては感染症拡大防止対策（消毒・マスク着用等）へのご協力をお願いします。

### ◆教育功労者表彰

【日時】令和4年2月6日（日）午後2時30分

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合があります。

### ◆教育講演会

【場所】石垣市民会館大ホール（入場無料）

演題『教育DXで未来の教室をつくろう』

講師：浅野大介氏（経済産業省サービス政策課長・教育産業室長）

臨時駐車場 石垣漁港内（13時半～18時）

教育改革プロジェクト「未来の教室」を立ち上げ、文部科学省とのGIGAスクール構想の推進に携わる。

【問合せ】教育総務課 ☎ 0980-87-5077

## 第4回 子ども若者個別相談会のお知らせ

石垣市子ども若者支援地域協議会では、不登校、引きこもりなど社会生活を営む上で困難を有する方、そのご家族、関係者の方々の相談・支援を行っています。一人で悩まず、まず相談してみませんか。

期 日：2月5日（土）13時～17時（12時30分受付開始）

場 所：石垣市青少年センター（オンライン相談会）

対象者：石垣市在住の本人（0～39歳までの方）及び、ご家族、関係者

臨床心理士：松本 大進氏（スーパーバイザー / 子ども若者みらい相談プラザ sorae 統括責任者）



【予約・問合せ】いきいき学び課青少年センター ☎ 0980-82-1030

※事前予約をお願いします（空き状況により当日相談も可）。詳しくは、お問い合わせください。

## 健 活 保健だより

あなたの暮らしの  
健康サポート

## 見直そう！生活習慣！！

～毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』です～

石垣市健康福祉センター 保健師 並里 あゆみ

生活習慣病は、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わり、これらが要因となる疾患の総称です。高血圧、脂質異常症、糖尿病などがありますが、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えるため、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。健康的でない生活習慣が招く病気ではありますが、言い換えれば健康的な生活習慣次第で病気を予防し重症化を防ぐことが出来るのです。いつまでも健康で長生きするために生活習慣を見直してみませんか？

### ☑生活習慣チェックポイント

- ご飯やパン、麺など炭水化物を食べる量が多い
- 野菜や海藻類を食べる量が少ない
- 脂っこいものや濃い味付けが好き
- 甘いお菓子や飲み物をよくとる
- 満腹になるまで食べる
- 朝食は食べたり食べなかったり
- 深夜の時間帯に飲食をする
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 運動不足だと実感している
- 移動はほとんど車が多い
- ストレスがたまっている
- 多忙で休養がとれない
- 最近体重を測っていない



チェックがついた数が多いほど見直しが必要です。長年の生活習慣を変えるのは簡単ではありません。まずは出来るようなことから一つずつはじめてみることをおすすめします。

また、生活習慣の見直し、健康づくりに役立てて頂きたいのが年に一度の特定健診です。3月末まで市内の各実施医療機関で実施しています。3月は混雑が予想されますので予約はお早めに。