

厚岸町表彰者が決定

6人と1団体を町が表彰します

町では表彰者審査委員会の答申を受け、町の表彰条例に基づき令和5年度の表彰者を決定しました。功労者6人と善行者1団体には、文化の日の11月3日に役場庁舎議場で若狭靖町長から表彰状と記念品が贈られます。

功 労 者



中屋 敦（81）
松葉

自治功労
■永年町議会議員の公職にあつて町発展に寄与した。



荒岡 正（66）
尾幌

自治功労
■永年農業委員会委員として農業行政に寄与した。



西野 義幸（65）
太田

自治功労
■永年農業委員会委員として農業行政に寄与した。

功 労 者



佐齋 光好（68）
奔渡

自治功労
■永年消防団団員として地域住民の防災思想の普及、災害の防止に寄与した。



川崎 一好（71）
奔渡

産業功労
■永年漁業協同組合役員として水産業の振興に寄与した。



倉館 建一（71）
奔渡

産業功労
■永年漁業協同組合役員として水産業の振興に寄与した。

— 善 行 者 —



寄附による善行
■町政振興のため多額の金員を寄附した。

保健福祉課健康推進係による「健康」についての情報をお届け!

けんこう掲示板

健康管理は若いうちから!



ます。

健康な体を目指し、次の8項目を参考に生活習慣の改善を実践してみましよう!

- ① 適正体重を維持する
- ② バランスの良い食事を心掛ける
- ③ 禁煙する・受動喫煙を避ける
- ④ アルコールは控えめに
- ⑤ 適度に運動する（あみかの健康増進室をご活用ください!）
- ⑥ ストレスはため込まず、発散する
- ⑦ 生活リズムを整え、十分な睡眠をとる
- ⑧ 健康状態を知るために健康診断を受ける

厚岸町では、20歳以上の女性を対象に2年に1回、子宮頸がん検診を無料で受けられます。

また、あみか21では生活習慣などに関する健康相談を随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



『プレコンセプションケア』という言葉、聞いたことはありませんか?プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」という意味で、妊娠可能な年齢の人に必要といわれています。例えば、生活習慣が乱れている人や糖尿病・高血圧などの疾病を持つ人は、早産児や低出生体重児の発生頻度が高まり、赤ちゃんが将来、生活習慣病にかかるリスクが高くなるといわれています。

そのため、妊娠前から健康を維持することで、将来の自分や家族の健康を守ることに繋がります。