

<村田会長よりごあいさつ>

24年度の健康づくり推進協議会の活動に皆様のご協力をいただき、ありがとうございました。推進員の例会の参加率も徐々に上がってきて、会長として嬉しく思っています。

推進員学習会では、特定健診・がん検診について、担当の方から説明を受けました。特定健診の豊岡地区の受診率は40%で、日出町全体としては、65%を目指しているそうです。現在、日出町健康増進課では、25年度の特定健診・がん検診の申込書の受付中です。1人でも多くの方に健診を受けていただき、みな元気で健康な生活を送りましょう。



来年度も健康づくり推進協議会の活動にぜひご参加ください。よろしくお願いいたします。

<豊岡ふるさとまつりで骨密度測定をしました>～平成24年11月11日(日)～

当日は、あいにくの雨模様でしたが、約80名の方に参加していただきました。その結果、問題のなかった方は54%でした。半数の方は骨粗しょう症予防のために生活習慣を見直す必要があることが分かりました。

アンケートでは、毎日牛乳・乳製品を摂取している人は45%、毎日運動をしている人は43%でした。骨は日々生まれ変わっています。転んでも骨折をしない丈夫な体づくりは、日々の食生活や運動が大きく影響します。若者も無理なダイエットは骨粗しょう症の原因になります。働き盛りの方もぜひ今のうちに意識を持って生活習慣を身につけていただきたいと思います。

～感想～

骨密度測定は、話で聞いていても、自分の骨量がどうなのか確かめる機会がありませんでした。

今回、測定していただくと簡単に測れました。骨を取り巻く筋肉が年齢が上がるごとに弱くなっていくことの影響も無視できないと思います。日頃の運動による筋力の強化と食事等での栄養の摂取の仕方に気配りし工夫することが必要だと思います。骨密度が下がると厄介な病気の骨粗しょう症に近づくことになります。

太陽の光も利用し、ビタミンDを効果的に摂取することが必要だと思います。健康増進からも指導の書面を見ましょう。皆様にも広く、測定の機会がほしいものです。

推進員

豊岡ふるさとまつりで生まれて初めて自分の骨密度を測りました。測定結果は年齢よりも高かったことにホッとしました。

私は日出町に引っ越してきて1年6か月になりますが、健康に全く関心がありませんでした。普段どこかへ行くのも車になっていて、歩く機会がぐっと減ってしまいました。

これからは自分自身意識をして、運動と健康管理に気をつけていきたいと思いました。

推進員



<意見交換会> ～平成24年12月11日(火)～

内容：「健診の状況と健康づくり」

今年の2月に25年度日出町特定健診・がん検診の申込書を区長さんを通じて各戸配布しています。

健康づくり推進員は、いち早く、日出町が実施する特定健診やがん検診についての学習会を実施し、疑問点などを出し合いました。自分の健康を守る第一歩は、自分の体を知ることから始まります。健診の申し込みがまだの方は、まだ間に合います。申し込み用紙は町内のスーパーや日出町役場健康増進課に置いています。

～感想～

「待ってました！」とすぐに申し込む素晴らしい心がけの方もいるかと思いますが、私は忙しいを言い訳に日頃の不摂生を見破られそうで、逃げたい派でした。「自己負担が1,000円未満といえどわざわざお金を出してまで叱られなくても・・・」「病院に行くことだってあるし・・・」と思っていましたが、今回勉強会に出席して健康診断は自分の健康のための地図をもらいに行くのだと意識を改めました。特定健診も“もう少し痩せてから受けたい”と見栄があったのですが、そうではなく、健康で家族と笑って過ごせている未来へすすめるように家族と自分のため健康行きの地図をもらいに健康診断に行こうと思いました。

推進員



<ストレッチ学習会>

～平成25年2月9日(土)～

～感想～

さわやか日出さん4人からのご指導で運動の講習がありました。参加人数は21名でした。マット運動、ボール運動、ストレッチ体操と有意義な時間が過ごせました。

日頃の運動不足（いかに体を使うことをしていないか）を改めて実感した時間でした。最後はダーツをしましたが、皆楽しく、ニコニコして参加していました。

さわやか日出さん、ありがとうございました。

推進員

ストレッチや子どもといっしょに楽しみながらできそうな運動を教えてもらい、家でも続けたいと思いました。

推進員

***裏面もご覧ください**

＜南端・豊岡地区健康づくり推進協議会例会＞ ～平成 25 年 2 月 20 日～

豊岡ふれあいセンターにて、3か月に一度くらいのペースで例会をしています。

今回は 24 年度の振り返りと 25 年度に向けて話し合いをしました。村田会長のストレッチや簡単な頭の体操などでウォーミングアップ。皆で、かけ声を合わせ心も体も温まってからのスタートです。各地区の情報交換もでき、和気あいあいの雰囲気でした。

内容は、日出町で実施している転倒骨折予防教室（ハッピー教室）や認知症予防教室（脳のリフレッシュ教室）のことも話題に出ましたので、ご紹介します。



話し合いの前にリラックスできると、話し合いも笑顔です！



豊岡地区ではハッピー教室は、太田、長野、団地、西の二区で、脳のリフレッシュ教室は、平道で実施し、現在自主教室として継続しています。自分の区でも介護予防の教室があったら・・・と希望する区がありましたら、日出町健康増進課へご相談ください。

今年度、ハッピー教室に取り組み、現在月 3 回自主教室を継続している西の二の様子です。笑いが絶えないとっても明るい教室です。

ここに来るようになって、湿布いらずに。

楽しいのが一番！
この日が楽しみ☆

意識して運動するようになったなあ。続けないと効果がないよね。



＜町老連芸能文化祭＞ ～平成 25 年 3 月 6 日～

太田区と西の二区が合同でサザエさんのダンスを発表しました。このダンスは、ハッピー教室で指導いただいている別府大学 健康センター所長の長野力先生の考案で、一つ一つの動きに介護予防の視点が入っています。

写真

＜筋力アップの体操＞～イスは重くて丈夫な物を選んで行いましょう～

写真