

回覧

第 26 号 令和 2 年 10 月 28 日

〈発行者〉日出地区健康づくり推進協議会

健康推進だより



日出地区健康づくり推進員の「交流会」「例会」のご報告

8月6日（木）、日出町中央公民館ホールにおいて、日出地区健康づくり推進員の交流会と例会を行いました。新型コロナウイルスの感染防止の観点から、しばらく開催が出来ていませんでしたが、手指消毒・体温測定・マスク着用を行うとともに、三密状態を避ける対策を行って開催しました。

「推進員同士の交流を図る」「みんなで協力して日出地区を盛り上げる」ことを目的とした行事で、推進員 25 名の参加がありました。

工藤会長の挨拶に続き、推進員全員の自己紹介を行ったことで、推進員間の交流が図れたような気がします。その後簡単なストレッチと両手と指を使った脳トレーニングは、思うように出来なくても、脳の活性化に役立ちます。各地区の交流の場においても、今回の脳トレーニングを活用してください。

日出町役場健康増進課の職員から、“健康づくり推進員の役割”“新型コロナウイルス感染症対策”“熱中症対策”の説明がありました。

日出地区健康づくり推進協議会の計画行事について、新型コロナウイルス感染防止に配慮し、グランドゴルフ大会・歩こう会の実施を決定しました。

最後に、今年度も塩分計による測定を実施することとしました。ご協力をお願いします。

特定健診（健康診査）・がん検診はお済みですか？

まだの方はお早めに！！

**健診実施期間は
令和 3 年
2 月までです！**

特定健診（健康診査）・・・糖尿病、脂質異常症、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした健診です。動脈硬化をすすめ、血管を傷つける要因となる肥満や喫煙などの生活要因や、高血圧・高血糖・脂質異常などがおきていないか分かります。

がん検診・・・日本人の死亡原因第 1 位はがんです。がんは早期では自覚症状がほとんど無いため、気づいた時には進行しています。検診を受けて早期発見し、治療することができれば身体的、経済的にも負担が軽くなります。

体の変化に気づける大切な機会です。定期的に“特定健診（健康診査）”“がん検診”を受けましょう。

裏面に「グランドゴルフ大会のご報告」あります

日出地区グラウンドゴルフ大会のご報告

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、毎年6月に行っていた日出地区健康づくり推進協議会主催のグラウンドゴルフ大会が、手指消毒・体温測定・マスク着用等の新型コロナ対策を行いつつ、秋晴れの下、9月28日（月）に黒岩公園グラウンドにおいて、13地区73名の参加で行われました。

1チーム4名で、各ホールからスタートし、各チーム2ゲームずつ行いました。

日頃からの練習の成果を出せた人、年に数回グラウンドゴルフをしている人、初めてする人など様々でしたが、みなさん楽しく過ごされていました。



結果は次のとおりでした。

おめでとうございます！😊

- ◆優勝◆ 佐尾・9区
- ◆2位◆ 日出団地B・14区
- ◆3位◆ 日出団地A・14区
- ◆ブービー賞◆ 下町・4区
- ◆ホールインワン賞◆ 延べ12名

R2 日出地区健康づくり推進協議会 グラウンドゴルフ大会

成績表！

スタート ホール	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
プレイ区	南浜	北浜	若宮	下町	本町	中央	日出団地A	佐尾	上主	東仁王	堀	内堀	日出団地B	八日市
区別	(1区)	(2区)	(3区)	(4区)	(5区)	(6区)	(7区)	(8区)	(9区)	(10区)	(11区)	(12区)	(13区)	(14区)
1R	106	99	126	119	108	114	96	82	84	87	94	84	90	117
2R	101	101	118	115	107	96	84	90	99	94	105	96	88	108
合計スコア	207	200	244	234	215	210	180	172	183	181	199	180	178	225
プレイ人数														
平均スコア														
順位	9	8	14	13	11	10	3	1	6	5	7	4	2	12
ホール インワン	天路 212													

※スコアは、18ホールを基準とし、18ホール未満の場合は、18ホールに相当するスコアを記載しています。