

セルフケア推進事業をご紹介します 健康増進のためにぜひご参加ください!

運動

ぐっと楽運動教室

健康運動指導士による指導のもと、簡単な運動を行うほか、フットケア等の自分の体を手入れする方法を学びます。肩や腰に痛みがある方、運動を始めるきっかけにしたい方などが参加しています。

【参加者の感想】 教室へ行く日が楽しみです。話をして、笑って心が軽くなります。／体と心が軽くなった気がします。／先生の元気な声を聞くと、こちらまで元気になります。



健康増進ウォーキング教室

町内のウォーキングコースを活用し、効果的な歩き方や健康に良い歩き方を学ぶほか、フットケアについても教わります。

普段からウォーキングをしている方はもちろんのこと、ウォーキング初心者の方も数多く参加しています。

【参加者の感想】 今まで以上に歩く機会が増え、歩く姿勢にも気を付けるようになりました。／これからもウォーキングを続けていきたいです。

栄養

元気わくわく健康教室(栄養編)

保健師と栄養士が地域の会館等に出向いて講話します。この教室では、血管を若く保つ方法、バランスの良い食事、野菜のおいしい調理方法などについて学ぶほか、希望者がいる時は塩分測定器を使用した味噌汁の塩分測定も行います。

【参加者の感想】 学んだことを参考にして、バランスの良い食事を心掛けたいです。／家のみそ汁の塩分がちょうど良いことが分かって良かったです。



健康づくり講演会

専門家が講師を務め、健康寿命を延ばすためのセルフケアを栄養面から教わります。

実験を交えた講演もあり、楽しみながら学ぶことができます。

【参加者の感想】 講演会に参加できて良かったです。今後も体に気を付けて暮らしていきたいです。／食生活を見直す良い機会になりました。／今日のお話を30年前に聞いて、本気で取り組みたかったです。

休養



リラックス講座

呼吸法やハンドケアなどについて教わります。また、落語を楽しむこともあり、さまざまな内容で心と体をリラックスさせます。

ほっと一息つきたい方、心をリラックスさせたい方などが参加しています。

【参加者の感想】 たくさん笑うことでスッキリして元気になりました。／呼吸を整えることで、リラックスできて気持ち良かったです。

健康ポイント事業へ
お申し込みください！

セルフケアの推進強化、健康寿命の延伸を目的として、平成31年4月より健康ポイント事業を開始しています。町が行う対象事業に参加するとポイントが貯まっていく仕組みで、これまでに525の方がこの事業へ参加しています。

50ポイントまたは100ポイントを達成した方には、美郷町と連携協定を締結している株式会社龍角散、ヨネックス株式会社から提供された協賛品を配布しています。

4月から取り組みを強化 幅広い世代でのセルフケアを推進します

高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施

これまでは高齢者の保健事業が後期高齢者医療広域連合、介護予防が市町村で行われていたため、高齢者の疾病予防と生活機能面の維持に関する事業連携の必要性が指摘されていました。また、国民健康保険から後期高齢者医療保険に代わることによるサービスの継続性に関する課題も指摘されていました。これらの課題に対応するため、国では法の改正を行いました。今後は保健事業と介護事業の連携による高齢者のセルフケアを推進していくことになります。

子どものセルフケア推進

美郷町では、肥満傾向のある子どもの割合が全国平均と比較しても高い値で推移している現状を健康課題の一つとして捉えています。

子どもの肥満は食習慣の乱れや生活習慣の変化、運動不足、睡眠不足が原因とも言われており、セルフケアを推進することにより健康課題の改善が期待できます。その実現に向けて、これまで以上に保健と幼児教育・学校教育が一体となってさまざまな取り組みを展開していきます。

この機会にご自身のセルフケアについて
考えてみませんか？
長い人生を健康的に過ごしましょう！

問●美郷町保健センター ☎0187 (84) 4900