

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
☎23みライブランド
☎33-0386

地域の健康づくりにみんなの思いとアイデアを！
赤羽根校区健康づくりを考える会

本市は、「みんなが幸せを感じて暮らせるまち」の実現を目指し、平成27年3月に「健康たはら21第2次計画」を策定しました。この計画は、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を基本理念とし、「健康づくり」を個人や

赤羽根校区の健康課題(※1)

- 特定健診の受診率(60歳代)・肺がん検診の受診率が低い
- 若い人ほど肥満傾向(特に女性に多い)
- 男性で夕食後に間食を取る人が多い
- 女性の歩行速度がゆっくりな傾向

行政だけでなく、地域でお互いに支え合うという仕組みを目指しています。この計画を策定する中で、市内の男性3人に

1人、女性4人に1人が肥満ということが分かりました。この結果は県内の市町村の中でワースト1位です。このため昨年度、本市では、「脱！肥満宣言」を行い、さまざまな取り組みを行っています。

赤羽根校区を健康で元気なまちにするには？

赤羽根校区では、校区の健康課題(※1)やその対策を話し合う「赤羽根校区健康づくりを考える会」を開催しました。校区に住む25名の方が3日間に渡り対策を話し合い、20年後もみんなが健康で元気でいられる



夕食後にお菓子とか食べるよね。

ために、「自分や家族ができること」「赤羽根校区みんなのできることを出し合い、「赤羽根校区やらMY(ま)い)プログラム」を作成しました。

この作業者の中で、地域の特徴や生活背景について、意見を出し合い、赤羽根校区の特色を生かした健康づくりを考えることができました。

このプログラムを活用して、今後、赤羽根校区が健康で元気なまちになれるように、地域と行政が一体となって健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。



健診に誘い合っ
て行けるといいね。

今回の地域での健康づくりを考える会は、泉校区に次いで2校区目の開催です。こうした活動は、地域の健康づくりや、介護予防につながります。健康課では、この活動を全校区で実施できるよう、今後も支援していきます。

皆さんで声を掛け合って、身近な場所や仲間と共に健康づくりに取り組みましょう。

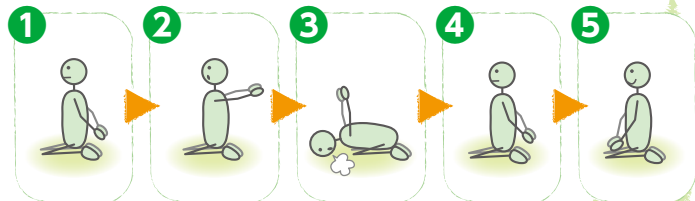
お手軽3分フィットネス 118

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します！

肩まわりと背中をほぐしてスッキリ！

デスクワークなど、長時間同じ姿勢で仕事をしていると、肩まわりや背中の筋肉が硬くなってしまいます。ゆったりとしたストレッチで血行を良くし、体をスッキリさせましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 正座をして、両手を後ろに伸ばして組む。
- 2 息を吸って両腕を上上げる。
- 3 息を吐きながら上体を前に倒して、おでこを床につける。深い呼吸を2〜3呼吸続ける。
- 4 息を吸いながら体を起こす。
- 5 息を吐きながら両手を膝の上に戻す。 ※①〜⑤を5回程度繰り返す。