

## 市民と協働で健康づくり 「出張保健センター」始動！

### ●すべてのコミュニティセンターで毎月開催

本年度からの公民館のコミュニティセンター化に合わせて、平成 21 年度から各公民館で年 2 回実施していた「地域健康寺子屋」を「出張保健センター」に改変。

まちづくり協議会と連携して、5 月からすべてのコミュニティセンターで毎月開催。

まちづくり協議会…コミュニティセンター単位で設置され、ここを拠点としてコミュニティセンターの活動が行われる。地域の実情に応じた課題を話し合い、課題解決に向けた様々な活動をしていく場。

### ●地域に根差した健康づくり活動を市民と協働で推進

より多くの方に参加いただき、主目的である健康相談につなげるために同時開催する健康イベントを各地区担当の保健師、栄養士が健康づくり推進員や各コミュニティセンター職員と相談しながら検討するとともに、周知もまちづくり協議会や自治会長会議等を通じて行うなど地域密着で行っています。

健康づくり推進員…自治会から男女 1 人ずつ選出され、運動・栄養・休養などの健康づくりを地域に広める活動を行う。

### ●5 月は、初回イベントとして、「マイナス 10 歳の体づくり」をテーマに、姿勢バランスをチェック。461 人が参加

### ●生活習慣改善のきっかけに

今後、血流の様子を映像で確認するマイクロスコープや「生活習慣の成績表」ともいえる「最終糖化産物 (AGEs)」測定機などの導入を予定しています。

### ●働き盛り世代や健康無関心層の参加促進のための 3 つの工夫！

- (1) 実施日を覚えやすいように、コミュニティセンター毎に決まった日にちを設定
- (2) 土日はもちろん、3 つの時間帯（午前 9:30～、午後 1:30～、夜 6:30～）で開催
- (3) 魅力ある健康イベントと同時開催

例) ・血管年齢測定

- ・もっともっと若返るための運動教室
- ・筋肉量を測ってみよう
- ・上手なおやつを取り方



● 7月の出張保健センター

日	時	場所 (コミュニティセンター)	内容
7日(土)	9:30~11:30	袋井南	<b>お塩のといかたチェック</b> おうちの味噌汁の塩分を確認しよう
8日(日)	9:30~11:30	袋井東	<b>頭と体を動かそう</b> 瞬発力測定・運動
8日(日)	9:30~11:30	袋井西	<b>お塩のといかたチェック</b> おうちの味噌汁の塩分を確認しよう
10日(火)	10:30~11:30	今井	<b>巡回型子育て支援センター「くるくる」 で乳幼児相談</b>
11日(水)	9:30~11:30	笠原	<b>姿勢美人になるためのストレッチ</b> 10歳若く見える後ろ姿づくりの運動
12日(木)	9:30~11:30	高南 きぼう館	<b>認知症を理解・予防しましょう</b> 認知症サポーター養成講座
12日(木)	13:30~15:30	山名	<b>全身反応を測定しよう</b> あなたは素早い？
13日(金)	13:30~15:30	袋井北	<b>もっともっと若々しく</b> 若さを保つ運動・体操
13日(金)	13:30~15:30	浅羽北	<b>自分に必要な食事量を知ろう！</b> 必要なごはんの量を測定しよう
18日(水)	9:30~11:30	三川 さんさん会館	<b>手洗いチェックで感染予防</b> 手洗いチェッカーを使ってみよう
20日(金)	9:30~11:30	豊沢ふれあい会館	<b>お塩のといかたチェック</b> おうちの味噌汁の塩分を確認しよう
20日(金)	9:30~11:30	浅羽西	<b>足裏重心バランスチェック</b> 姿勢バランスのチェック・ストレッチ
24日(火)	9:30~11:30	浅羽東	<b>ひと目で分かる！手洗いチェック☆</b> きれいに手洗いでできていますか？
25日(水)	9:30~11:30	幸浦 (浅羽南)	<b>もっともっと若々しく</b> 若さを保つ運動・体操

