



ただいま準備中 「総合健康センター」

平成37年(2025年)には、4人に1人が75歳以上という超高齢社会が到来するといわれています。市では、市民の生涯を通じた健康づくりをトータルサポートし、この「2025年問題」に対応するため、現在の市健康推進部にある4つの課の業務を再編して、保健・予防部門、医療部門、介護・福祉部門など「部門別」の新たな組織による袋井市総合健康センターの開設を目指しています。

●個人にベストマッチした健康づくりを行います

個人別の生活習慣病予防指導や、認知症予防と早期発見・治療・在宅支援まで包括的な対策を実施します。

●何でも相談「ワンストップ相談窓口」を開設します

保健師・栄養士などの専門職の連携により、素早く的確な「ワンストップ相談」を実施します。

●高齢者が安心できる地域の仕組みや交流の場などをつくりま

高齢者の健康保持や療養・介護を総合的に見守るシステムを構築します。また、ボランティアが運営する「高齢者や市民が集える居場所・交流の場」を設置します。

●開業医や中東遠総合医療センターなどとの連携を強化します

療養病床や回復期リハビリ病床により、急性期医療から在宅医療への円滑な橋渡しを実施します。

●市民が集う「新たな健康拠点としての魅力を高めます

セルフ健康チェックシステムの充実に努めるとともに、近接する地域資源を活用し、パーク&ウォークの拠点としての利用を検討していきます。

問 地域医療推進課推進係 ☎43-17640



健康チャレンジ!! 日常ながら運動

健康づくりには、適度な運動を定期的に継続していくことが大切です。運動のために特別な時間を割く必要がなく、お金もかからない「日常ながら運動」を、皆さんも是非、実践してみてください。

第4回：「骨盤矯正・お腹まわりの引き締め」

1 室内おしり歩き

①両足を伸ばして座り、右手・右足を同時に前に出し、上体を大きく左にねじりながらおしりで前に進みます。②左手・左足を同時に前に出し、上体を大きく右にねじりながらおしりで進みます。③リズムカルに前に10歩進んだら後ろに10歩戻ります。

ながらチャンス テレビを見ながら、床に座ったとき

効果 骨盤矯正、お腹まわりのシェイプアップ、腰痛改善など
ポイント 足は伸ばし、つま先を立てる!



2 ひざ倒しストレッチ

◇仰向けに寝て両手を横に広げ、おなかをへこませて両ひざを立てます。そのまま両ひざをゆっくり右に倒し、顔を左に向け10秒間キープします。これを左右2回ずつ行います。

ながらチャンス 就寝前、横になったとき

効果 腰痛予防・脇腹の引き締め
ポイント 肩を床から浮かさない!



問 健康づくり政策課健康企画室

☎44-13138



交通安全「リラム」

◆10月に通学路の点検を実施します!

県内では、平成26年度に入ってから通学中に児童が死傷する交通事故が発生し、各地で通学路の安全対策が進められています。

袋井市でも、通学路となっている道路の一部には、見通しの悪い交差点や車の往来が多いにも関わらず歩道のない道路など、危険な箇所があります。こうした危険な箇所を把握し、通学中の児童の安全を確保するため、市教育委員会をはじめ警察・道路管理者などの関係機関が10月に通学路の合同点検を実施します。

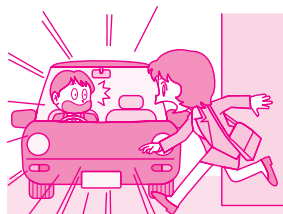
●身近な危険箇所では、いつも以上に安全確認を!

皆さんの周りにも、建物や電柱・フェンスなどにより見通しが悪くなっている交差点など危険な箇所はありませんか?

また、ドライバーの皆さんは、普段通り慣れた道路で、通学中の子どもが突然道路に飛び出してきたり、自転車や道路を横断してきたりした経験はありませんか?

見通しが悪いと感じる場所では、いつも以上に交通安全に気を付けるとともに、「もしかしら…」という気持ちを持って、一旦停止や徐行をするなど安全確認を徹底しましょう。

歩行者や自転車運転者の皆さんも、道路を渡る際の左右の安全確認を徹底するなど、交通事故に遭わないよう気を付けましょう。



問 市民協働課交通政策係 ☎44-13125