



地域で取り組む健康づくり

ふくろい健康保健室



健康への取り組みを始めるきっかけづくりの場として、市内14か所のコミュニティセンター（通称…コミセン）で、月1回実施していた「出張保健センター」。昨年度は、4,329人が出張保健センターで健康づくりに取り組みました。

4月からは、より親しみやすい事業とするため、「ふくろい健康保健室」に名称を変更し、市民の皆さんとの協働により、地域全体で健康に向けた取り組みを実施してまいります。

予約不要で、途中の入退室も自由です。最寄りのコミセンまたは、興味のある内容を実施するコミセンへお気軽にお越しください。

今回は、皆さんの健康づくりをサポートする、ふくろい健康保健室の4つのポイントを紹介します。

④健康づくり課地域健康推進係

TEL 42-7340

利用者の声

身体の衰えに焦りを感じて

コミセンの目玉

として出張保健センターが始まると聞き、どんなことをやるのかと興味本位で参加しまし

た。健康への関心は多少ありましたが、決して高い方ではなかったと思います。

今までずっと仕事をしていたので、体力には自信がありました。が、ちょうどやっていた体操教室に参加してみたところ、ついでにいきなり必死で、終わるころには息が上がっていました。自分の身体が思っていた以上に衰えていることに驚いたのと同時に焦りを感じ、出張保健センターへ通うようになりました。

普段は忙しく、なかなか時間が取れないのですが、途中でも自由に出入りができるので、参加しやすく助かっています。

また、様々な機器で自分の身体のことがかかるので、目標を持って健康づくりに取り組んでいます。

出張保健センターをきっかけに普段の生活でも、近所なら車で行かず、歩くように心がけるようになりました。これからも定期的に通って身体をチェックし、健康づくりを続けていきます。



安間孝雄さん(68歳)

ポイント1

最新機器で

自分の身体を調べよう！

血管年齢



血管年齢が指を置くだけで分かります。血管が老化していないかチェックできます。

姿勢バランス



身体の重心やバランスを測定することで、姿勢のクセを調べることができます。

毛細血管の血流



毛細血管の収縮や血流の様子をマイクロスコープで確認することができます。

老化物質の蓄積量



AGEs(タンパク質や糖が加熱されるとできる老化を進める原因物質)の蓄積量を指を置くだけで確認できます。

※開催日によって使用できる機器が異なります。詳しくはお問い合わせください。

ポイント2

手軽に楽しく

若返り！



今年は「楽しい運動、おいしい食事、若返り」をテーマに、4つの若返りの秘訣を教えます。全ての「コミセン」で実施します。

① 楽しく簡単に若返り運動

～肩こり・腰痛を予防しよう～

体脂肪率や筋肉量を測定し、その人に合った運動で、若々しい身体づくりを行います。

② 楽しく簡単に若返り運動

～マイナス10歳のカラダづくり～

姿勢バランスを測定し、その人に合った運動で、身体のバランスを整えます。

③ おいしくてカラダにいい食事

～栄養士おすすめのカラフルサラダ～

様々な野菜を使って栄養バランスと彩りのいいサラダを作ります。食を通して体の内側からキレイにします。

④ おいしくてカラダにいい食事

～本当はすごいとまんなか汁～

出汁を使って、塩分を控えた汁物を試食し、減塩のコツと血圧コントロールを教えます。

ポイント3

何でも健康相談

赤ちゃんから高齢者まで、様々な健康に関する相談を市の保健師や管理栄養士などがお受けします。電話による相談予約もできますので、健康づくり課までお気軽にお問い合わせください。

例えばこんな相談ができます

- 健康診断で生活習慣の改善を指摘されたけど、何から始めたらいいのか知りたい
- 市内にどんな健康教室があるのか知りたい
- いつまでも元気でいたいので、介護予防について知りたい
- 育児のことで悩んでいるけれど、どこに相談したらいいのか分からない



ポイント4

地域で考える健康づくり!

「コミセン」で活動するまちづくり協議会が、地域の実情に合わせた取り組みを行います。

また、「コミセンまつり」や地域の行事などでも地域の健康づくり推進員や健康づくり食生活推進協

議会とも協力し、健康コーナーを設置するなど、健康への取り組みを始めるきっかけづくりを行っています。

「健康」を地域全体で考える

高南まちづくり協議会

私たちは、地域の皆さんが楽しく、満足できる講座を実施するため、また、高南地区全体で健康になるにはどうすればいいのか、話し合いを重ねてきました。



その結果、地域に根付いた活動を高南地区全体で盛り上げ、住民同士で誘い合いながら行うことで、地域住民が健康づくりに継続して取り組むことができると結論づけました。現在も公園などで早朝からラジオ体操をやっている地区があることから、私たち

は、「みんなでラジオ体操」を実施することにしました。

ラジオ体操は、子どもから高齢者まで誰もが知っている体操です。正しい方法でしっかりと行うことでより高い効果が期待できます。

運動や筋肉トレーニングも大切ですが、簡単なことをコツコツと続けることが、健康寿命の延伸につながっていくと思いますし、こうした活動が住民同士の誘い合いや口コミで広がっていくと、それが一つの地域の交流となり、地域の活性化にもつながっていきます。

健康には興味はあるけれど、なかなか続かない人でも、これなら続けられると思えるような内容を、市と協力してこれからも話し合いながら企画・立案したいと思っています。

「コミセン」を中心に活動を行うことで、ゆくゆくは自治会での自発的な取り組みを生み出していくことができると考えています。

ふくろい健康保健室の日程

最寄りのコミセンまたは、興味のある内容を実施するコミセンへお気軽にお越しください。

※予約不要。直接会場へ

◆各会場の直近2回分の日程を掲載しています。毎月行われていますので、今後の日程は広報ふくろいフクロインフォまたはホームページでご確認いただくか、各会場へお問い合わせください。



所	日時	内容
山名コミセン TEL49-3401	7月25日(木) 9:30~11:30	楽しく簡単に若返り運動～肩こり・腰痛を予防しよう～
	8月15日(木) 9:30~11:30	おいしくてカラダにいい食事～栄養士おすすめカラフルサラダ～
今井コミセン TEL43-3388	6月19日(水) 9:30~11:30	おいしくてカラダにいい食事～栄養士おすすめカラフルサラダ～
	7月10日(水) 9:30~11:30	健康相談
三川コミセン TEL49-0393	6月22日(土)13:30~15:00	からだの糖化が老化を早めます!
	7月28日(日)17:00~18:00	正しく知って防ごう! 熱中症
袋井北コミセン TEL43-3387	6月22日(土) 9:30~11:30	楽しく簡単に若返り運動～マイナス10歳のカラダづくり～
	7月 6日(土) 9:30~11:30	脳いきいき度チェック
袋井東コミセン TEL43-3389	6月25日(火)13:30~15:30	楽しく簡単に若返り運動～マイナス10歳のカラダづくり～
	7月17日(水) 9:30~11:30	でん伝体操&体力チェック
袋井西コミセン TEL43-3304	7月26日(金) 9:30~11:30	噛む力・飲み込む力を鍛える! お口の健康法
	8月 7日(水) 9:00~11:00	でん伝体操&健康チェック・健康相談
袋井南コミセン TEL43-3386	7月 5日(金) 9:30~11:30	楽しく簡単に若返り運動 ～肩こり・腰痛を予防しよう～
	8月 7日(水) 9:30~11:30	健康相談
高南コミセン TEL42-4224	7月24日(水) 9:30~11:30	みんなでラジオ体操
	8月21日(水)13:30~15:30	健康相談
豊沢ふれあい会館 TEL43-0900	6月16日(日) 9:30~11:30	楽しく簡単に若返り運動 ～肩こり・腰痛を予防しよう～
	7月19日(金) 9:30~11:30	健康相談
笠原コミセン TEL23-2283	6月28日(金) 9:30~11:30	健康相談
	7月18日(木) 9:30~11:30	脳いきいき度チェック
浅羽北コミセン TEL23-6099	7月24日(水) 9:30~11:30	おいしくてカラダにいい食事～栄養士おすすめカラフルサラダ～
	8月20日(火) 9:30~11:30	楽しく簡単に若返り運動 ～肩こり・腰痛を予防しよう～
浅羽西コミセン TEL23-2364	6月20日(木)13:30~15:30	健康相談
	7月20日(土)10:30~12:00	楽しく簡単に若返り運動 ～肩こり・腰痛を予防しよう～
浅羽東コミセン TEL23-7470	6月26日(水) 9:30~11:30	楽しく簡単に若返り運動 ～肩こり・腰痛を予防しよう～
	7月25日(木)19:00~20:00	お口の健康
幸浦(浅羽南)コミセン TEL23-7205	7月 2日(火) 9:30~11:30	健康相談
	8月 7日(水) 9:30~11:30	脳いきいき度チェック