

今年も開催します

鳩山町保健推進協力委員会

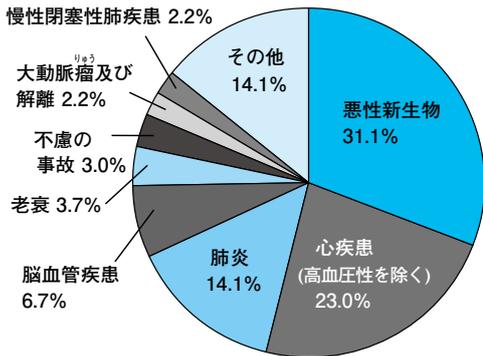
巡回健康教室



今や健康に関する情報は、テレビや雑誌、インターネットなど、さまざまな方法で手に入れることができます。あふれる情報の中から自分に必要な健康づくりの方法を選ぶためには、まず、さまざまな病気の基本的なことを正しく理解することがとても大切です。

そこで、鳩山町保健推進協力委員会では、町国民健康保険のデータを参考に、多くの方が治療を受けている身近な病気に焦点をあて、その病態やしくみをしっかりと理解することを主なテーマに巡回健康教室を開催します。各地区のテーマは町民の死因の上位を占める病気（下図参照）とも深く関係しています。「そもそもこの状態の何がいけないの？」といったことの理解から、ご自身の日頃の生活習慣を考えるきっかけになればと期待しています。

鳩山町の死因別死亡割合(平成23年)



資料：人口動態統計

その地区や町ならではの情報から、普段の暮らしに活かせる内容で実施します。ご近所で声をかけ合い参加して、心も身体も元気になりましょう。



会長
清水 さだ子さん

平成25年度 巡回健康教室日程表(予定)

地区名	委員名	日時	会場	テーマ	
石坂二	西 埜 康 子	9月19日(木)午前	石坂集会所	血圧のはなし「高血圧はなぜこわい？」	
竹本	清 水 みよ子	9月24日(火)午前	竹本集落センター		
石坂一	井 田 あさ子	10月3日(木)午前	石坂分館		
須江	吉 川 富 美	10月10日(木)午前	長命寺		
上熊井	森 博 美	10月16日(水)午前	上熊井集落センター		
高野倉	新 井 博 子	10月31日(木)午前	高野倉集落センター		
大豆戸	清 水 さだ子	11月7日(木)午後	大豆戸公会堂		
大橋	大 橋 喜代江	11月11日(月)午前	大橋集会場		
小用	長谷川 ひろみ	10月11日(金)午前	小用公会堂		肝「腎」要の「腎臓」のはなし
奥田	栗 原 洋 子 吉 澤 真由美	10月21日(月)午後	奥田公会堂		「血糖値が高いとなぜいけないの？」
鳩山団地	大 橋 久 子	10月15日(火)午前	ふれあいセンター	「歯と口の健康から始める生活習慣病予防」	
ニュータウン自治会	黒 田 和 美				
ニュータウン新自治会	野 村 久 子	10月28日(月)午前	八坂神社社務所	「コレステロール～悪玉・善玉・中性脂肪の見方と対応策～」	
今宿	吉 岡 芳 江				
下熊井	根 岸 真由美				10月29日(火)午前
泉井	関 口 和 子	11月25日(月)午前	泉井集落センター	「健康づくりについて」	
赤沼	石 井 よし子	11月14日(木)午前	赤沼集落センター		

※午前：9時30分～11時30分 午後：1時30分～3時30分
各教室で、体操も併せて行います。

私たち鳩山町保健推進協力委員は 地域の健康づくりをサポートしています



副会長
井田 あさ子さん

ウォーキング担当としての活動が、自身でもウォーキングを毎日始めるきっかけとなり、健康的になったと実感しています。歩くことで町の歴史・文化を改めて発見することもできますよ。

担当別活動

委員は、体操・料理・ウォーキングの3グループに分かれ、年間2回ずつ教室を開催しています。専門講師による、身近で日々の健康づくりに活かせる内容の教室です。

会議

年間4回（4月、5月、9月、3月）、どんな活動を展開していくかを会議で話し合います。

活動内容

保健センター事業への協力

特定健診やがん検診、2歳児歯科健診で、受診者の会場案内や誘導を担当しています。

地区活動

行政区ごとに実施する巡回健康教室の開催に向け、テーマの選定及び日程調整などのコーディネイトを行います。地区住民への周知、当日の会場準備なども保健センター職員とともに実施します。

委員研修

健康づくりに関連した町主催の講座（認知症について、熱中症予防について等）に参加し、委員としての研鑽を積んでいます。

	日時	会場	内容
体操教室	9月27日（金） 午前10時～11時30分	中央公民館	骨盤体操
	11月29日（金） 午前10時～11時30分		肩こり・腰痛・膝痛の予防と対策
料理教室	9月13日（金） 午前10時～午後1時	保健センター	野菜のフルコースⅢ～マクロビ風～（※詳細は10頁参照）
	2月12日（水） 午前10時～午後1時		韓国風家庭料理
ウォーキング	11月1日（金） 午前10時～12時	今宿区画整理地内コース（まちづくり推進課との共催）	骨密度測定、歩き方教室、ウォーキング
	11月26日（火） 午前10時～午後2時30分	石坂の森を中心としたコース	「はとやま散歩2」自然を楽しむウォーキング

※ 募集の詳細については、決まり次第、広報などでお知らせします。

委員になって一緒に活動しませんか 平成26年2月に公募します

町保健推進協力委員は、区長・自治会長推薦による委員と、公募による委員で構成されています。平成26年4月1日～平成27年3月31日を任期とする委員を平成26年2月に公募します。広報やホームページでお知らせしますので、ぜひご応募ください。

まずは委員会で計画する教室に参加し、委員の活動を知る機会としたり、ご自分や地域の健康づくりについて考えるきっかけにしてみませんか。



吉澤 真由美さん

健康に関する予防的な取り組みに興味があり応募しました。活動を通して自分の住む地域以外の方とも知り合え、料理担当として楽しく活動しています。