

3月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

健康相談 ★

10日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

おたっしゅクラブ ★

12日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

18日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

19日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

25日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ ★

11日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター



生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

健康相談 ★

12日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

いきいき体操 ★

9日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

16日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

おたっしゅクラブ ★

18日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

19日(木) 10:00 ~ 12:30 西浦集会所



魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」 ★

6日(金) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

27日(金) 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

「目を開けて片足立ち」何秒間立っていられますか? 15秒未満の方は、バランスや歩行能力が低下し、とじこもりや転倒のリスクが高まっている(=運動器不安定症)かもしれません。

片足立ちには

- 1 バランス能力の改善
 - 2 転倒した際に骨折しやすい太ももの付け根の骨密度増加
 - 3 股関節周囲の筋力の強化などの効果があります。
- 丈夫な体(骨)づくりに片足立ち運動を取り入れてみてください。



片足立ち

前方に5~10cm片足を上げる。左右各1分間。一日2~3回



上級編...片足立ち足振り静止

- 1 腿を45~90度の高さまで、ゆき1秒静止。つくり前方に上げ、1秒静止。
- 2 後ろに足を引き1秒静止。左右各10回ずつ。一日2~3回

ポイント

- 両眼を開ける。
- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。
- 支えが必要な人は机等に手や指をついて行う。

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★

11日(水) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場 ★

5日(木) 14:00 ~ 16:00 北集会所

17日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発総合センター

育児教室 ★

17日(火) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

健康だより

弓削保健センター ☎77-3700
生名保健センター ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755

笑顔でつくる元気島

第2次上島町健康づくり計画

平成26年度に策定した「第2次上島町健康づくり計画」について、これまでの健康づくりの成果と現状を把握するため、このほど中間評価を行い、今後の課題や健康づくりに関する取り組みについて見直しを行いました。このたびは報告します。



「自分の健康は自分の手でできることから、始めましょう！」

保健センターは「あなたと健康をつなぐ架け橋」

保健センターでは、生活、食事、運動、こころなど健康づくりに関する相談(来所、電話、訪問など)や各種事業を行っています。健康づくりの一助にご活用ください。

分野	中間評価の結果および現状	今後の対策(課題)	今後の取り組み(見直し)
メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームの該当者および予備軍が増加している。特にBMI値の高い40歳代男性が増加している。	働き盛り世代の健康づくり 20歳代~50歳代で、食事や運動など生活習慣の状況から、健康意識の低下が伺えます。	○自己管理をしよう ○ながら運動をしよう
食育	朝食摂取は、小学生と40代男性は目標値に達しているが、特に20~30代で欠食者が多い。学校給食における地場産物の使用割合は目標値に達している。	生活習慣を見直し、疾病の発症や重症化を予防することが大切です。	○子供から大人まで、朝食を食べよう ○食の「わ」を広げよう
歯と口	食後の歯みがきが習慣化している人や、定期歯科健診を受ける人が増加している。口腔環境が生活習慣病等の病気につながることを知らない人が多い。	介護予防の観点からも、今後は若年層からの健康づくりの取り組みが重要となります。	○小学3年生まで、仕上げみがきをしよう ○口腔から、疾病予防、改善をしよう
こころ	ストレス解消の手段を持っていない人が増加している。1人で悩みを抱え込み、重大化してから周囲が気づく例が増加している。		○相談できる場所を知り、つながろう ○睡眠時間をしっかりとろう
飲酒と喫煙	ほぼ毎日飲酒する人や、1日に1合以上飲酒する人は減少している。20歳代の飲酒量や喫煙率が増加している。		○たばこ、電子たばこについて正しく知ろう ○適量、節酒を心がけよう
介護予防	趣味や生きがいのない高齢者が増加している。地域活動(老人クラブやグランドゴルフなど)に参加しない高齢者が増加している。		○社会参加をしよう ○健康意識を高めよう



高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

令和元年度の高齢者肺炎球菌感染症のワクチン予防接種期間が、3月31日(火)までとなっています。希望される方は、期間内に接種するようお願いいたします。

令和元年度の対象者

年齢	誕生日
65歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日~昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日~昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日~昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日~大正14年4月1日
100歳	大正8年4月2日~大正9年4月1日
100歳~	大正8年4月1日以前

※このワクチンを過去に1回でも接種したことのある方(任意接種を含む)は、定期予防接種の対象とはなりません。

問い合わせ

弓削保健センター ☎77-3700
(魚島地区も所管)
生名保健センター ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755