



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

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談★

11日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

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★

17日(月) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

いきいき体操★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

まめちびクラブ★

7日(金) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

魚島地区

健康相談★

13日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

岩城地区

健康相談★

6日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

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

デイケア★

18日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

元氣アップ体操

一すきま時間体操

あなたの「歩き」問題ないですか

元気に年を重ねるために気をつけたいのが、転倒と骨折です。それにより健康寿命を大きく縮めてしまうからです。次の例で、自分の「歩き」に転倒のリスクがないかチェックしてみてください。

- ・歩くスピードが遅い(秒速80cm以下)
- ・歩幅が狭い(理想歩幅は、身長×0.37cm前後=身長160cmで歩幅59cm程度)
- ・立ちあがった直後や、方向転換する時にふらつく
- ・足が上がっておらず、つまづくことが増えた
- ・前かがみ姿勢
- ・がに股で身体を左右に揺らして歩く
- ・長時間歩くことが難しい

ひとつでも当てはまった人は、転倒予防のために歩きやすい靴を選ぶ、床に物を置かないなど環境整備を検討しましょう。

これらは、下肢の筋肉量の減少が原因です。筋肉量を増やすために、負荷をかけた運動をしましょう。

ウォーキングの習慣がある人

- ややきついと感じる速歩で歩く
3分間×3～5回 1週間の速歩時間の合計が60分以上になるように
- 広い歩幅で歩く
普段の歩幅より5～15cm大きな歩幅になるようにウォーキングの合間に10歩～無理のない程度に

自宅でできる運動

- リズムよくしっかり足踏み
30秒～1分間×3～5回 息を止めずに、ややきつと感じる速さで
- 大きく前後ステップ
 - ① 手すりなど安定したものを持ち立つ。
 - ② 普段の歩幅より5～15cm大きく一歩前に踏み出し、踏み出した足に体重をかける。
 - ③ ①の姿勢に戻り、同様に一歩後ろに引きさがり、後ろの足に体重をかける。①～③をくり返す。左右とも10回ずつ×2～3回



第2次上島町健康づくり計画・上島町自殺対策計画

笑顔でつくる元気島



「第2次上島町健康づくり計画」、「上島町自殺対策計画」について、現状を把握・分析し、最終評価を行いましたので、ご報告いたします。なお、最終評価を踏まえ、令和7年度に「第3次上島町健康づくり計画」を策定します。

● 各分野の最終評価

メタボリックシンドローム

- ・ 青壮年期のメタボ・肥満者が増加している
- ・ 自分の健康に関心を持つことが必要である

食育

- ・ 大人の食習慣(朝食欠食や夜食)が子どもへ影響する
- ・ 食の「わ」で多世代に、正しい知識の普及に取組む

歯と口

- ・ 子どものむし歯は減少し、歯列などは悪化傾向である
- ・ 男性の歯みがき習慣への意識付けが必要である

飲酒と喫煙

- ・ 毎日飲酒する者や、1日の飲酒量が増加している
- ・ 禁煙環境づくりから、喫煙者が減少傾向である

介護予防

- ・ 社会参加を通じ、生きがいやりがいを得られている
- ・ 幼少期からの習慣や様々な情報を得ることが大切

こころ(上島町自殺対策計画)

<子ども・若者>

- ・ 同年代との関りが減少し、困難な時に乗り越える力や、人との付き合いが不得意な子どもが多い
- ・ 自己肯定感や相手を大切にすることを育てることが必要

<青壮年>

- ・ 仕事や子育て、親の介護がストレスとなる世代
- ・ 同じ状況にある人と話せる機会を設け、心の負担軽減につなげる

<高齢者>

- ・ 青壮年期から地域とのつながりが少ない人は、手助けが必要な状況になっても周囲が関りにくい
- ・ 生きがいのある者は8割を越えているが、元気な高齢者でも生きがいが少ない者もいる

◇一人にならない・つながり合う◇

すべての世代において、「人とのつながりづくり」が重要であり、どんな悩みでも一人で抱え込まず、また、誰かが気づき、関われる人を増やすことが大切

● 次期計画での重要課題

働き盛り世代の健康づくり

青壮年期の健康状態は将来の介護予防の観点から、かつ、生活を共にする子ども世代にも影響を及ぼすため、働き盛り世代の健康意識を高め、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。

また、生活習慣は軌道修正しにくい点から、若年層から健康づくりの正しい知識の普及啓発が重要となります。

● 諸先輩方のご意見



- ・ 高齢になって「歯は、ほんとに自分の歯があればよかった。」とつくづく思う。
- ・ 病気の症状が無いと気をつけるにいが、健康や病気の予防について、若いころに知っていれば、よかった。子どもの時から、習慣にするといいかな。
- ・ 働き盛りは子育てや仕事、介護で時間も気持ちのゆとりもない。職場や地域からの働きかけや、きっかけ・仲間づくりが大切。高齢者の社会参加にもつながるんじゃないかな。
- ・ ほんとに、子や孫には生涯、元気でいて欲しい。

健康推進課では、出前講座や各種健康相談を実施しています。職場やご自身の健康づくりにご活用ください。また、節目健診や健康ポイントなどご利用ください。詳細は、健康推進課までお問い合わせください。