

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

今月号は、「自分の健康は自分で守る」です。無理のない範囲で、自分の健康のために出来ることからすこしづつはじめてみましょう。

2018
10月号
No.0015

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎号お届けします ～

今回は 『自分の健康は自分で守る』 です。

はじめよう！「セルフメディケーション」

時代の変化に伴い、日々の生活が影響する生活習慣病などの病気が増加。生活習慣病は、予防が大切なため、軽い症状のうちに自分で解決しようという意識が大切です。

この考えは、「セルフメディケーション」といい、毎日の健康管理の週間が病気の予防や早期発見につながると考えられています。

まずは今の健康状態をチェック！

健康状態を知るためには、血圧や体重、血液検査など様々な目安があります。また、毎日の生活を振り返り、自分の生活習慣を把握しましょう。そして、市や職場で実施している各種健（検）診を受け、今の身体の状態を知りましょう。その結果をまとめておくと前回の健診と比較でき、自分のからだの変化を確認することができます。

便利な「健康手帳」を活用

健康手帳などを活用することで、「セルフメディケーション」をより効果的に実践することができます。健康手帳は各種健（検）診などの記録をつけることや生活の中でできる運動、適切な食生活など健康に関する情報を得ることができます。

ご自身の健康管理にご活用ください。

なお健康手帳は、厚生労働省のホームページから印刷することが出来ます。「健康手帳」で検索。



問 健康増進課 ☎66-3293

健康づくりに取り組む あなたを応援します



開 催 中

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえる事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。

参加者にはお米のプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

【対象者】20歳以上の始良市民

（市税などの未納のない方）

【応募条件】次の各項目を実践し、カードに記録した方

ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入

ステップ2 検診などを受診

ステップ3 対象イベントに参加

【応募期限】平成30年12月28日（金）必着

広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

健康料理教室

健康推進係

《郷土料理教室》

山菜おこわ、きのこのすり身蒸し、山芋の吸い物
など

開催日 11月6日(火)

場 所 加治木保健センター

《カルシウムアップ》

ひじきご飯、鮭とレモンのホイル、カマンベール
チーズのサラダなど

開催日 11月29日(木)

場 所 始良保健センター

【共通事項】

時 間 午前9時30分～正午ごろ

参加料 350円(食材料費・保険料)

対象者 市内在住の方

定 員 20人程度※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

申込期限 10月31日(水)

託 児 要予約※子ども1人当たり300円

問 食生活改善推進員協議会 古城 ☎67-0612

65歳以上『結核健診』

保健予防係

会場	日程	時間
始良公民館	11月12日(月)	午後1時～3時
始良保健センター	11月14日(水)	午後1時～3時
	11月15日(木)	午後1時～2時30分
	11月16日(金)	午後1時～2時30分
蒲生ふれあいセンター	11月19日(月)	午後1時～1時30分
加治木保健センター	11月19日(月)	午後2時25分～3時10分

市内在住の65歳以上で市の『肺がん検診』未登録者を対象に「結核健診(胸部レントゲン撮影)」を実施しています。対象者で未受診の方は最寄りの会場で受診してください。

※受診票がなくても受診可。

対象者で受診票がない方は、ご連絡ください。また、医療機関などで受診された方はご連絡ください。該当しない方は「肺がん検診(40歳以上受診対象)」の受診をお勧めします。



問 保健予防係 ☎66-3293

出前女性健康相談

母子保健係

日 時 10月28日(日)午前11時～午後1時
場 所 イオンタウン始良西街区3F

※参加料無料・申込不要

内 容 助産師による思春期・妊娠・出産・育児・更年期などの相談、乳幼児の体重・身長測定、アロマハンドマッサージ、血圧測定など

問 県子ども家庭課母子保健係 ☎099-286-2775

トピックス

～ 健康に関する地域話題など
お知らせします ～

ロコモ予防講演会がありました

成人保健係

10月14日(日)に始良公民館で県が主催のロコモ予防講演会がありました。この講演会では、広島市にある原田整形外科病院の原田昭先生を講師に招いての講演や地域での健康づくりに関しての活動紹介がありました。この活動紹介の中で、漆校区コミュニティ協議会の取り組みも紹介されました。当日は、多くの方にご参加いただき、健康寿命の短縮・要介護状態の要因の一つである「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防について学びました。



健康づくりコーディネーターの研修会を実施しました

成人保健係

10月5日(金)に「第2回健康づくりコーディネーター」の研修会を実施しました。この研修会では、校区における健康づくりの推進に関する講話や各校区の健康づくりについてグループワークを行いました。講話では、健(検)診やアンケート等のデータを基にした校区ごとの健康に関する特徴についての話があり、参加者は興味深く聞いていました。またその後のグループワークでは、活発な意見交換が行われて、今後の活動への意欲が感じられました。



問 成人保健係 ☎66-3293

