

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～

今年度もたくさん方に参加いただいた始良市健康づくり応援ポイントリー事業「アイラリー」。毎年、ステップ1の「健康づくり」で最も多い取り組みが「ウォーキング」です。新しい年の始まりに今年取り組む健康づくりを掲げてみてはいかがでしょうか？

2018
1月号
No.006

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月お届けします ～

今回は、**健康づくりコーディネーター** です。

「始良市健康づくりコーディネーター」って？

「始良市健康づくりコーディネーター」とは、地域に根ざした健康づくりの推進及び健康の増進を図り、市民自らが「自分の健康は自分で守る」という意識を広めることを目的に、各校区コミュニティから推薦され市から委嘱された一般市民の方々です。

現在 47 名が各校区コミュニティを中心に活動しています。



どんな活動をしているの？

健康づくりコーディネーターは主に次の業務を担っています。

- 市民の健康づくりに関する事業の企画提案及び実施
- 市民の健康づくりに関する知識の習得及び伝達並びに普及啓発
- 市が行う健康増進事業への協力
- 地域における健康づくりの推進に関すること

具体的には校区で実施されるサロンへの参加、市が開催する研修の受講、検(健)診や健康教室など健康増進事業の周知、健康あいら21通信の配布(普及)などを行っています。

研修会で健康づくりの知識を習得！ 地域へ普及します！！

市では健康づくりコーディネーターを対象とした研修会を年2回程度実施しています。

今月16日に行われた今年度2回目の研修会ではロコモティブシンドロームについての講話と、健康運動指導士による運動実践が行われました。

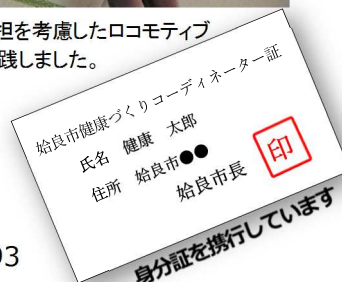
これらの研修会で習得した知識は健康づくりコーディネーターが所属する校区コミュニティで、市民のみなさんへ伝達されます。



第2回研修会の様子。膝や腰への負担を考慮したロコモティブシンドロームを予防するための運動を実践しました。

「始良市健康づくりコーディネーター」は地域の健康づくりを応援します！

問 成人保健係 ☎ 66-3293



感染症情報

～ 始良保健所管内のインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症情報をお知らせします ～

県下にインフルエンザ流行発生警報が発令されました

県のインフルエンザ定点医療機関当たりの患者報告数(定点当たり報告数)が平成30年第2週(1月8日～14日)において40.58(注意報基準値10.0以上、警報基準値30.0以上)となり、1月17日、県下にインフルエンザ流行発生警報が発令されました。なお、始良保健所管内のインフルエンザの定点当たり報告数は33.91となっています。

厳しい寒さと空気が乾燥した気候がしばらく続きます。マスクの着用や手洗いうがい、十分な休養とバランスの取れた食事など、インフルエンザなどの感染症予防に努めましょう。また、発熱や咳、下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合は速やかに医療機関を受診しましょう。



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

○高血圧予防の料理教室

五目ちらし寿司、ロール白菜の蒸し物、菜の花と山芋の
酢の物、おぼろ汁など

日 時 2月15日(水) 午前9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

○郷土料理教室

つけあげ、ほうれん草とえのきのピーナツ和えなど

日 時 2月27日(火) 午前9時30分～正午頃

場 所 加治木保健センター

共通事項

参加料 350円

対象者 市内在住の方

定 員 20人程度※初参加者優先

託 児 要予約※子ども一人当たり300円

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

申込み 1月31日(水)までに電話にて

問 食生活改善推進員協議会 担 古城 ☎ 67-0612

カミカミ期の離乳食教室

健康推進係

カミカミ期の離乳食の進め方の講話や大人の食事か
ら取り分ける離乳食の作り方の調理実習や試食

日 時 3月14日(水)

午前10時～正午(受付9時30分～)

場 所 始良保健センター

参加料 大人1人300円

対 象 9～11か月の赤ちゃんとその保護者

定 員 先着10組※託児なし

講 師 管理栄養士

持参品 エプロン、三角巾、抱っこひも、米0.5合、
食事用エプロン、スプーン(こども用)

申込み 2月28日(水)

問 健康推進係 ☎ 66-3293

生活習慣病予防栄養相談

成人保健係

管理栄養士による生活習慣病予防の栄養相談

日 時 1月23日(火)、2月13日(火)、2月27日(火)
13時～16時

申込み 各日とも4日前までに予約

対 象 40歳以上の方と家族

場 所 始良保健センター

問 成人保健係 ☎ 66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の問題な
どお知らせします ～

献血が救う命

保健予防係

○常に誰かが必要としている血液

血液は輸血を中心として医療を支え
ています。血液は人工的につくれ
ず、長期保存もできません。血液を
いつでも十分に確保するには絶え
ず誰かの血液が必要です。

○どれくらいの血液が必要なの？

現在日本では1日約3,000人が輸血を受け、血液
を安定的に供給するには1日約13,000人の献血が必要
です。本市も人口などに応じて年間の目標献血者
数を決めています。昨年度は献血者数の実績が目標
を下回りました。

市内の献血者数の目標値と実績の推移



○40分で救えるいのち

献血にかかる時間は全血献血(200mL、400mL)
の場合で受付から採血後の休憩まで含めて約40分
で終わります。また、血液検査のサービスもあり、自
分自身の健康状態もチェックできます。わずかな時
間で誰かの大切な命を救う献血にぜひ協力くださ
い。

○献血できるところ

●献血バス

献血バスは商業施設
や官公庁などに訪れ
ます。バスは1日52
人の献血が目標です
が、本市では43人
という現状です。

献血バスがくる際は回覧などでお知らせします。

●献血ルーム・天文館

鹿児島市東千石町13-16 ☎099-222-6511

●献血プラザかもいけクロス

鹿児島市鴨池新町1-5 ☎099-257-3141

