

## 平成25年度健康づくり事業について（健康推進課からのお願い）

## 1 健康推進員等合同研修会の開催について

つぎのとおり、自治会長、健康推進員、食生活改善推進員による合同研修会を開催します。今年度は、誰もが健康管理のバロメーターとして大切な血圧について研修します。心筋梗塞や脳卒中、腎不全など重篤な病気の原因として、とても関係が深いのが血圧です。

ぜひ、出席よろしくお願ひします。

- ◆日時等 4月30日（火） 午後7時15分～ 北条農村環境改善センター
- ◆内容等 講演：「上手な血圧との付き合い方」 講師：河本医院 院長 河本知秀氏  
健康づくりの取り組みについて説明（いきいき健康座等）

## 2 いきいき健康講座について

自治会の健康推進員が中心となり、自治会長と協議の上、健康推進課に申し込みしていただくようにしています。健康推進員から協議等ありましたら、ご協力お願ひします。

- ◆内容等 「学習会」又は「学習会＋料理（地産地消）講習会」  
おおむね10人以上で開催  
健康推進員、食生活改善推進員、保健師、栄養士が連携し開催  
※料理講習会の場合、4,000円程度までの材料費を町が助成
- ◆テーマ ①お口の健康について ②眠れていますか？睡眠と健康  
③がんの早期発見は検診から ④若さは血管から（動脈硬化予防を中心に）  
⑤おいしく上手に食べるコツ

【24年度開催】 江北、江北浜、東神田場、大野、北条島、北尾、弓原浜、駅前、下神松神、曲、中央団地、みどり西団地、みどり南団地、さつきヶ丘団地、国坂中団地、東園浜、六尾北、瀬戸、原、穂波、下種、茶ヤ条、西高尾、岩坪、高千穂、緑ヶ丘団地、妻波、青木、二子塚団地（30自治会）  
米里、西園（出前講座で開催）

※別途、生涯学習出前講座や、高齢者対象のいきいきサロンでも講座を実施します。

### 3 歯科健康講座（健口であるために）について

お口の機能は、健康で生活する上で欠かせない機能です。しかし、加齢ともにお口の機能は衰えて誤嚥性肺炎などにつながることもあります。誤嚥性肺炎やお口の機能低下を予防し、いきいきと元気で生活するために、7自治会で歯科健康講座を開催します。

希望自治会は、別紙申込書か電話で健康推進課に申し込んでください。なお、平成23年度、24年度実施自治会は除きます。

◆期間等 平成25年6月～26年2月

◆内容等 対象は高齢者 いきいきサロンや老人クラブ等で開催  
講師：中部歯科医師会口腔衛生センター 歯科衛生士  
時間は1時間程度

※希望多数の場合は、希望に添えないことがありますのでご了承ください。

※不明な点がありましたら健康推進課にお問い合わせください

◆開催済自治会

平成23年度・・・北条島、米里、大島、由良宿2区、妻波

平成24年度・・・国坂浜、北尾、土下、瀬戸、六尾、下種