

保健センターの取り組みを紹介します



総合健診



保健センターにお問い合わせてください。

集団健診では、がん検診と特定健診を同時実施しています。がんは自覚症状のない段階で見つける（早期発見すること）が早期治療につながり、治る確率が高くなります。健康な人こそ年に一度のがん検診が大切です。「今年ももう受けた？」を合言葉に、みんなと誘い合っ



健診の様子



アンチエイジング教室

アンチエイジングとは、加齢に伴う症状の予防と治癒。老化防止。抗加齢。抗老化。

「血管の老化予防」に注目し、生活習慣病に関する知識（食事・運動・生活習慣・こころの健康）を学びます。参加者が互いに学び合い意識や行動が変わること、さらに健康づくりに取り組む仲間が出会う場所となることを目指しています。



食事編



参加者の声

守谷 ねり子さん

今年の一月に保健センターで特定健診を受け、特定保健指導してもらったことがきっかけで、この教室に参加することになりました。

教室では、グループになって、健康づくりという同じ目標を持った仲間と楽しく学習できました。また、日頃いかにカロリーを摂り過ぎていたかということや筋力不足に気づくことができました。

今では、教室で得た知識を活かして、一日のカロリー摂取量を計算しながら食生活を改善しています。また、毎日歩数を記録しながら、適度な運動を心掛けています。

健康増進編

市民の皆さまの健康づくりをお手伝いします

保健センターは、保健師・看護師・栄養士などの資格を持つ専門職が配置されています。乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に対し、これらの専門職が連携を取りながら、健康づくりを通じて、心地よく安心して暮らせることを目指しています。そこで、保健センターが実施している取り組みの一部を紹介します。

健康づくりサポーター養成講座

健康づくりや生活習慣病についての知識や技術を学び、地域に広める「地域健康リーダー」を養成します。また、サポーター同士や保健センターとのネットワークを作り、地域全体で健康づくりに取り組むことができる四国中央市を目指しています。



健康づくりサポーター養成講座の受講生たち

健康づくりでみんなが笑顔に

これからの人生を元気で楽しもう！

日本人の三大死因は、がん・脳血管疾患・心疾患です。これらは、加齢や遺伝的要因だけでなく、不適切な食生活、運動不足、ストレスなどといった不規則な生活習慣が関与しています。みなさんは、健康についてどれくらい関心を持っていますか？元氣な方は、普段、意識することが少ないかもしれません。しかし、健康で楽しい人生を送るためには、日頃から自分の身体を見つめ、健康づくりをすることが大切です。健康づくりについて一緒に考えてみませんか？



保健センター



WHO（世界保健機関）の健康の定義

WHO憲章では、その前文の中で「健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気がないとか、虚弱でないということではない」といった内容が述べられています。わかりやすく解説すると、健康とは病気や虚弱でないというだけでなく、身体の体力値が高く、知的には適切な教育を受け、社会的（家族・地域社会・職場）には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態（精神的健康・社会的健康・身体的健康のバランスが取れた状態）であるといえるでしょう。

問い合わせ先
四国中央市保健センター
28・6054
川之江保健センター
28・6214
保健推進課 土居庁舎窓口
28・6350



Interview

食生活改善推進協議会
会長 寺尾 るみ子さん

会員 438名 / 29教室

近年、生活習慣病の増加が大きな問題となっていますが、長生きで健やかに過ごすためには正しい食習慣を身につけることが大切です。

食生活改善推進員リーダーは、現在57名で、毎月の地区栄養学級で会員に伝達講習を行ったり、おやこの食育教室や生活習慣病予防教室などを実施し、健康づくりの案内役として地域で活動しています。保健センターで行っている食生活改善推進員リーダー養成講座を修了すると、推進員リーダーとしての資格が得られます。料理や健康づくりに興味のある方、私たちと一緒に活動してみませんか。

保健センターでは生後5・6か月児の保護者を対象とした「離乳食セミナー」や妊婦さんが対象の「ママパパ学級」での栄養指導などの食育事業を実施しています。また、「食生活改善推進員リーダー研修会」は地区栄養学級のための事前講習会であり、毎月のテーマに沿った健康教育と調理実習を行っています。食生活改善推進協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、保健センターと協力しながら、食育アドバイザーとして地域で活動するボランティア団体です。

食を通じて健康づくり

かじゅうと 繊維がたっぷり! おあめしじ エネルギー 228kcal <<ごぼうのクリームスープ(4人分)>>

- ごぼう・・・1本
- 玉ねぎ・・・1/2個
- ベーコン・・・2枚
- バター・・・25g
- 小麦粉・・・大さじ2
- 牛乳・・・600ml
- 固形スープ・・・1個
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々

- ①ごぼうは斜めに薄切りにしてから縦に細く切り、酢水に放す。
- ②玉ねぎは縦半分の薄切りにし、ベーコンは細めに刻む。
- ③鍋にバターを溶かして②を炒め、①の水気を切った後、しんなりするまで炒め、小麦粉を振り入れてなじむまで炒める。
- ④牛乳を加えて混ぜながら、とろみがつくまで煮る。弱火にし、アクを除きながら、約10分間、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。調味料で味を調える。



■インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは、予防接種をしてもかかることがありますが、**重症化を予防**することができます。インフルエンザウィルスは、毎年少しずつ変異しながら流行するので、体調の良い時に、かかりつけ医で毎年接種することをお勧めします。予防接種が十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間から約5か月とされていますので、流行期(通常は冬)の前、10月から12月中旬までの間に接種することをお勧めします。接種部位が赤く腫れたり、発熱、頭痛などの副反応が見られることがあります。約3日前後に消失します。なお、明確な卵アレルギー(口の中がしびれるなど)がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

頑張っている自主サークル **なかよし会**

会員 60名
毎週月曜
9:30 ~ 10:45

なかよし会は、保健センターが実施した貯筋体操教室をきっかけに、その教室に参加したメンバーが集まり、保健センターで毎週月曜日、自主的に活動しています。みんなが主体となり、健康づくりだけではなく、会員がお互いにいろいろなことを話し合えるコミュニケーションの場としても機能しています。「健康づくりで仲間の輪をつくる」ことが、なかよし会のモットーです。



なかよし会
代表 高橋 仁子さん



【貯筋体操】手・足首に自分に合った重さのおもりを着け、筋肉に「適度な負荷」をかけて行う体操です。椅子に座って行うことが主で、高齢者の方にも行いやすい体操です。

貯筋体操自主サークルは、市内18サークルあり、公民館や集会所などで楽しく活動しています。興味がある方は、保健センターまでお問い合わせください。



健康づくりで活躍する まちの元気人

日頃、市内で地域のみなさんに、健康な心と体になってもらおうと、積極的に活動している「まちの元気人」を紹介します。

正しい歩き方で、いつまでも若々しく健康に!

みんなが幸せに、楽しい人生が送れるようサポートしたい

楽しくなければ続かない みんな楽しく元気に

アンチエイジング教室講師



白下 珠那さん

太極拳講師



宮下 桂子さん

健康づくりサポーター養成講座講師



塩入 久恵さん

正しい歩き方を習ったことがありますか?

毎日の歩き方を変えるだけで、体はどんどん元気に、健康に、そして若々しく変わっていきます。たくさん歩かなくても大丈夫です!

まずは、1日300歩。美しく歩く300歩が大切なのです。歩く量ではなく、「1歩の質」を上げましょう。

もう1つ大切なのは姿勢! 「後姿には、年齢が出る」と言われます。姿勢という漢字は、「姿に勢い」と書きますよね。勢いのある姿(若さと元気)があふれてきます。

アンチエイジング教室では、笑って楽しくウォーキング&ストレッチをご紹介します。

皆さま、ぜひお越しください。



手足を動かした頭の体操

毎週木曜日、川之江体育館で、太極拳教室を行っています。

太極拳は、自分の体力に合わせて無理なく適度な運動ができます。正しい姿勢・正しい呼吸法で、精神を集中させることで、体中の血液の循環が良くなります。また、バランス感覚が養われ、転倒予防になります。

会員の中には、太極拳をやり始めて血行が良くなり、心も体も元気になった方や貧血が治った方もいます。

私は心を磨く愛のことば五訓(1. 焦らず/2. 威張らず/3. 怠らず/4. 怒らず/5. 腐らず)をモットーにして、太極拳をやっていきます。幸せはあなたのこのころの中にあります。この一瞬を、今日一日を大切に。今日のすばらしい出会いに感謝して生活しています。



集中してバランスをとる太極拳

最近運動したのはいつですか? 今日という方もいらっしゃるでしょうし、いつだったかと忘れた方もいるでしょう。

私は運動を始めるのに、一歩を踏み出せない方の「きっかけづくり」ができればいいなというも思っています。

また、地域サロンや公民館活動などで、活動していただいている方々のお陰で、自分に合った運動の重要性が広がってきたと実感しています。

私は「楽しくなければ続かない」をモットーに指導を続けていますが、今回市民のみなさんが自分たちの手で楽しく元気になる体操を制作しました。

これからも性別、年齢、障がいに関係なく、みんな楽しく元気になるような健康づくりの普及を続けて行きたいです。



創作体操しているサポーターたち

健康づくりの主役はあなた自身です。まずは自分自身の健康について考え、「これならできる!」ということを一つでも見つけて、健康づくりに取り組んでみませんか? 私たち保健センターは、みなさん一人ひとりの考え方を尊重しながら、その人に合った健康づくりのお手伝いをします。そして、自分だけでなく、家族や周囲の方々が健康で過ごせると共に、みんなが笑顔で元気な四国中央市になることが保健センターの願いです。