

# 健康づくり部会

健康で生きがいのある町づくり会議（津和野町健康増進計画「健康つわの21」推進母体）

[活動目標]  
[行動目標]

- 年に1回は健診・検診を受けよう
- ① 身体 の健康チェックにケンシンを活用しよう
  - ② 望ましい生活習慣を身につけよう
- （毎朝の家庭血圧/定期的な体重測定 の推進）
- ③ たばこの煙による害を減らそう



1. 4つの重点地区と連携して健康づくりに取り組んでいます

**研修会**  
「かかりつけ薬局を見つけよう」  
講師：薬剤師）飯田好昭氏

**健康づくり教室**  
「血糖値を上げすぎないコツ」  
講師：医師）今岡直也氏

**畑迫生活展ブース**  
骨粗鬆症&COPDクイズ/ハジチェック等

**健康ウォーク in 益田**

**交流グラウンドゴルフ大会**

**総会后 lets'モック**

**骨コト健康教室**  
講話&料理教室&運動教室

**青原健康づくり広場**  
ハジチェック&講話&モック

**男性料理教室**  
「そば打ち体験」

**健康ウォーク in 大田**

**あおはら文化祭ブース**  
骨粗鬆症&COPDクイズ/ハジチェック等

**女性料理教室**  
「健康寿命を伸ばそう  
～食事バランス編～」

**健康ウォーク in 角島**

**男性料理教室**  
「韓国料理～トカ比で減塩～」

**須川公民館まつりブース**  
骨粗鬆症&COPDクイズ

**講演会（須川公民館まつり）**  
「今日から始める生活習慣病予防」  
講師：医師）青木 光氏

**高齢者学級**  
「健康長寿のために…」

**みんなて筋トレ（月1回）**

**健康料理教室**  
「食事バランス」

**池河公民館まつりブース**  
骨粗鬆症&COPDクイズ/ハジチェック等

## 塩分濃度測定

- ▼以下3点を調査用紙で回収
- 汁物の塩分濃度測定結果
  - 家庭血圧の測定の有無
  - 家庭での体重測定の有無

- ▼地区ごとの回収数
- 畑迫： 134 枚
  - 青原： 90 枚
  - 須川： 69 枚
  - 池河： 89 枚



## 共通地区

## 地区健康を守る会だより

- ▼下記6分野について啓発
- ① 特定健康診査受診勧奨
  - ② 後期高齢者健康診査受診勧奨
  - ③ 肺がん検診受診勧奨
  - ④ 大腸がん検診受診勧奨
  - ⑤ COPDとは。。。周知啓発
  - ⑥ 脳卒中予防の啓発



※③⑤⑥には、津和野共存病院 Dr のコラム掲載

## 2. 若い世代への健康づくりに取り組んでいます

### ☑事業所健診での啓発



### ☑事業所での健康づくり

✓「健康経営®」の推進にヘルスマネジメント認定制度を活用（R6：2事業所登録）



### ☑中学校での防煙教育



## 3. 健康づくり部会の役員自ら、個人として所属団体として、これからも健康づくりに取り組んでいきます

- ①ベジチェック結果
- ②ベジチェックを実施してみても一言
- ③個人または所属団体として、取り組んでいきたい健康づくり活動

※ベジチェックとは：手のひらをセンサーにかざすことで野菜摂取量を推定する機器



#### 【津和野共存病院 副院長】

> 濱崎 雅文

- ①レベル —  
推定摂取量 —
- ② —



③津和野共存病院としては、引き続き、診療だけでなく、健康診断や啓発活動といった予防医療に取り組みたいです。

#### 【津和野町商工会 事務局長】

> 藤山 宏

- ①レベル 5.1  
推定摂取量 250g



②夕食を控えるのは無理…朝昼は置換えて減量！野菜食べよう！

③毎朝、本所と支所を LINE ビデオ通話で繋ぎ、朝礼しています。最後に全員で美木良介のログブレスダット1分やります!!

#### 【津和野町観光協会 事務局長】

> 金子 成一郎

- ①レベル —  
推定摂取量 —
- ② —



③【観光協会事務局として】

- ・ウォーキング目標1日5千歩
- ・毎朝ラジオ体操の推進
- ・近場の移動は徒歩か自転車

#### 【老人クラブ連合会 会長】

> 中岡 誠

- ①レベル —  
推定摂取量 —
- ② —



③老人クラブとしては、今後も皆で一緒になって会話ができる行事（健康ウォーク、健康スポーツ大会など）を計画し、食と親睦を楽しみます。

#### 【連合婦人会 会長】

> 大羽ミヤ子

- ①レベル 5.2  
推定摂取量 250g



②毎朝野菜を食べているが、濃い色の野菜不足を感じた。

③食はとても大切だと思う。朝昼晩ときちんと食べ、バランスの良い内容を考えて、美味しく頂きましょう！

#### 【畑迫声かけ会 会長】

> 中谷 信一

- ①レベル 6.6  
推定摂取量 350以上



②前回よりも下がっていた…充分かと思っても不足している?!

③ミルクを通じてどこでも出来るので、定期的なやってみても良いかと思う。

#### 【畑迫声かけ会 事務局】

> 萩野 慈隆

- ①レベル 5.3  
推定摂取量 300g



②食べているつもりでしたが、まだまだ少なかったですね。

③夕食は炭水化物を減らし、キノコや豆類を増やしています。運動不足なので、定期的にスポーツをしたいと思っています。

#### 【青原地域健康を守る会 会長】

> 大庭 靖正

- ①レベル 4.8  
推定摂取量 250g



②全く野菜は摂ったつもりありません。

③青原健康づくり広場で出てきた「2040年までにこうなっていたい」ことを目標に活動を広げていきたい。

#### 【青原地域健康を守る会 事務局】

> 中村 守宏

- ①レベル 4.0  
推定摂取量 175g



②野菜をたくさん摂っていたつもりだけど思いの外少なかった…

③実践してきた「健康長寿延伸PJ」を踏まえ、今後は「目指せ！健康長寿日本一」を旗印にして、健康づくり、町づくりを進めたい！

#### 【須川地区健康を守る会 会長】

> 吉岡 満

- ①レベル 4.4  
推定摂取量 175g



②もう少し食べようと思いました。

③美木良介のログブレスに挑戦しています。健康な身体作り、心作りに挑戦する！

#### 【須川地区健康を守る会 事務局】

> 三好菜美恵

- ①レベル 8.9  
推定摂取量 350g以上



②野菜があまり好きではないので、サプリで補っています。

③須川の皆さんにいつまでも元気にしてもらえるように、運動に取り組みたいです！

#### 【池河地区健康を守る会 会長】

> 原田 文雄

- ①レベル 6.6  
推定摂取量 350g以上



②毎日野菜を少しでも摂ることとバランスの良い食事に心がけたい。

③年を取ると運動不足になるため、ウォーキングを毎日行い、健康管理に努めたいと思います。三日坊主にならないように頑張りたい。

#### 【池河地区健康を守る会 事務局】

> 森上 周恵

- ①レベル 5.9  
推定摂取量 300g



②思ったよりも良い結果で安心した。

③月に1回行っている「みんなで筋トレ」を自宅でもやる。

#### 【益田保健所 保健師】

> 中本 春乃

- ①レベル 6.7  
推定摂取量 350g以上



②結果バル6.7でキープできて良かった！

③益田保健所では毎日15時に皆で手ぬぐいを持って、手ぬぐい体操を実施しています。これからも続けていきます!!

#### 【役場健康福祉課 保健師】

> 伊藤 美里

- ①レベル 5.4  
推定摂取量 300g



②今まで一番良かったので、バランスよく食べて維持したい！

③地域や事業所の皆さんと一緒に減塩活動に取り組んでいきたい。個人としては、毎日何か一つでも運動をする！

#### 【役場健康福祉課 保健師】

> 阿部 純子

- ①レベル 6.0  
推定摂取量 300g



②毎食、野菜サラダを食べているおかげかな…継続がかなり！

③地域の皆さんが思い描く未来の『あるべき姿・ありたい姿』に耳を傾け、健康をkeywordに関わり続けていきたい。