

吾妻地区 健康だより



第4号

吾妻からみんなで広げよう！

～自分の健康、大切な人の健康、地域の健康のために～



食



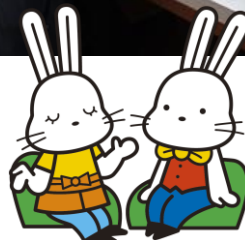
いきいきももりん体操団体
代表者会議を開催しました！



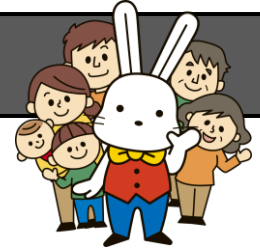
運動



生きがい・
支え合い

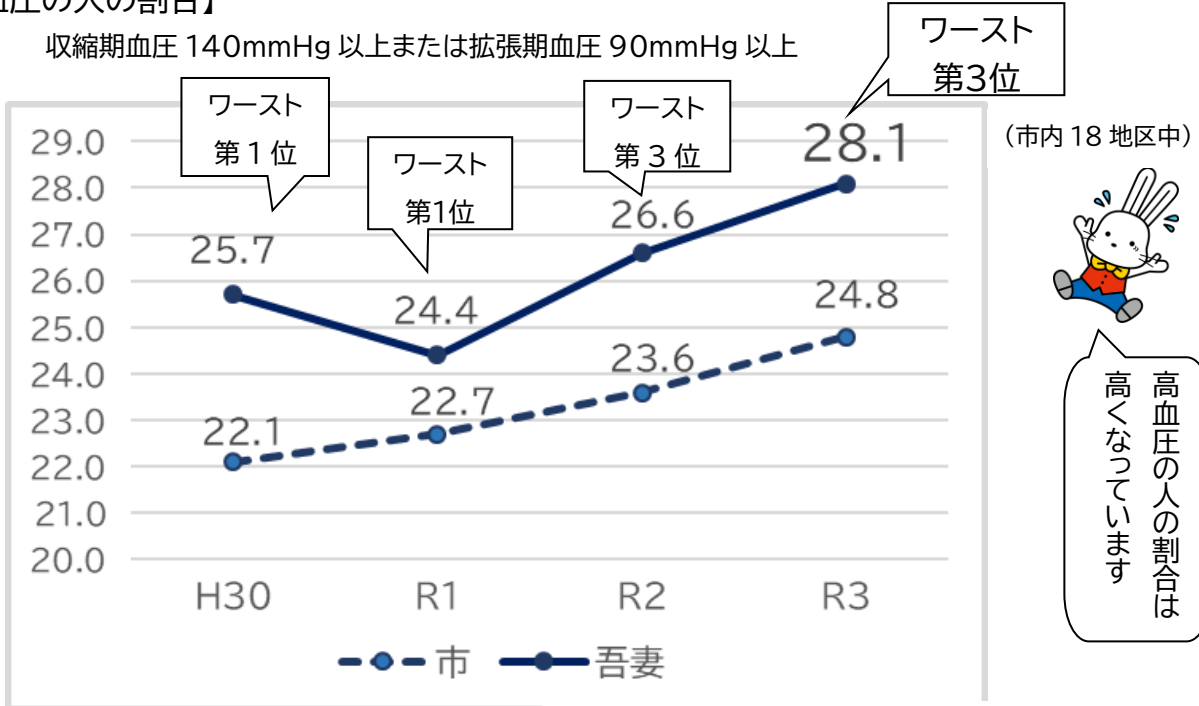


吾妻地区健都ふくしま創造推進会とは？



吾妻地区は「高血圧の割合が高い」ことが課題！

【高血圧の人の割合】



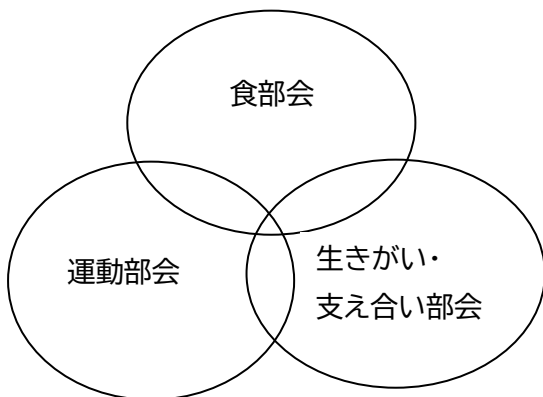
平成 30 年度～令和3年度の国保特定健診の結果より
令和3年度(対象 4201 名中、1679 名受診)



地域みんなで健康づくりを考える場をつくろう！

令和元年 吾妻健都発足！

健康寿命を延ばし、吾妻地区の方が健やかに暮らせることをめざしています。



次の頁からは、令和4年度 部会ごとに活動した内容を紹介します。

吾妻健康元年宣言 (令和元年11月)

のばせ！吾妻の健康寿命

あ ある 歩こう一日2km!

づ っづ 続けて測ろう血圧!

ま ま 待ってその塩多すぎない?

食部会



～ 健康的な食事をひろめよう ～

R5/1/18(水)適しお体験してみました!

適しおレシピ「白菜とツナの和風蒸し」、ヘルスマイト地域伝達レシピ(減塩も含む)「キャロットラペ」「しらすチーズトースト」を作って試食しました!

ヘルスマイトとは?
(食生活改善推進員)
⇒食を通した健康づくりのボランティア

醤油スプレーを使ってみた

おいしかった

醤油をかけなくても物足りなさは感じなかった

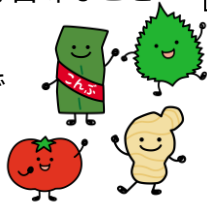
実際に食べてもらえる機会が増えると良いな～(ヘルスマイト)



適切な量の塩分でおいしく食べる = 減塩

適しお レシピ公開中!

酸味、香味、辛味、旨味などを生かしたレシピを市ホームページで公開しています!



レシピはこちら



適しおレシピを体験してみませんか?

ヘルスマイトさんと一緒に作ったり、食べたりして、適しおに取り組んでみませんか?

興味のある方、団体さんはぜひ事務局へご連絡ください!
保健所 健康推進課 024-572-3120
吾妻支所 024-526-3350

運動部会



～ 運動習慣のある人を増やそう ～

『ウォーキング講習会』を開催しました!

日時:野田地区対象 R4/7/19(火)

庭坂、庭塚、水保地区対象 R4/10/11(火)

講師:(一社)日本ウォーキング協会主席指導員 鈴木浩理氏 (吾妻健都会長)

内容:ウォーキングの基本(美しい姿勢・美しい歩き方等)と効果等の学習

吾妻地区ウォーキングマップ野田編(吾妻支所作成)が吾妻支所、吾妻学習センター、吾妻学習センター分館にありますので、ぜひご覧ください!

<講習会後の参加者からの声>

自分に合った歩くペースがわかった

姿勢・歩幅を意識して歩けるようになった



生きがい・支え合い部会



吾妻地区では
初めて！

～ つながいを増やし、健康で自分らしく生活できる地域づくり

R4/11/2 いきいきももりん体操団体代表者会議開催しました！

情報交換した内容をご紹介します！

< いきいきももりん体操団体 >

週1回身近な場所に集まり、人とのつながりをもちながら、健康づくりに取り組んでいる団体

活動内容

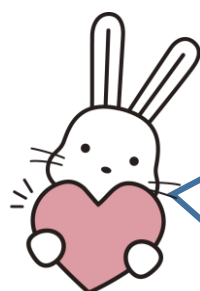
- ・歌を中止したが、ボール投げを取り入れた。笑いを大切にしている。
- ・皆で合言葉を言っている。
- ・ちょっといい話をみんなで共有。(レシピ、熱中症予防等)
- ・いきいきももりん体操以外で、皆で四季の里やあづま球場へ行くこともある。
- ・体を大切に無理せずに活動。
- ・おたよりを定期的に作成し、活動休止中もポストへ投函。豆知識、最近凝っている体操等を載せている。

嬉しかったこと

- ・話すことで、心が通い合ったり、想いを共有し合ったりして、絆を深めている。
- ・新しく若い人が入ってくれた。

地域包括支援センターより

- ・介護認定を受ける人が増えている。
- ・認知症が進んできたという相談が多い。
- ・世代間交流したり、ウォーキングしたりしている団体もある。



人とのつながりは、
心も身体も元気になりますね！
今後も、吾妻地区のみなさんが
元気に過ごせるように考えていきます！

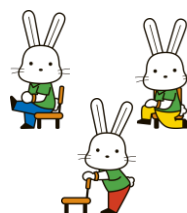
感染対策

- ・ルールを決めてホワイトボードに貼り、最初に皆で確認(換気、共有部分の消毒、手指消毒、マスク着用、具合が悪い時は休む、1m以上離れる等)。
- ・屋外でラジオ体操。
- ・マスクをしながらお口のももりん体操も行っている。
- ・人数が多いため、2班に分かれて行っていた時もあった。
- ・コロナ感染者数が多い時には休止。
- ・コロナ禍になってから休止中(感染状況を見て再開を検討しているところもある)。

心配なこと

- ・コロナ禍になってから、家から出ない人が多くなった。交流がなくなってしまった。
- ・またいきいきももりん体操を始めたいが、皆集めてよいのか葛藤。
- ・男性にも参加してもらいたいが、少ない。

吾妻西包括圏域の団体



吾妻東包括圏域の団体



吾妻地区健都ふくしま創造推進会

【事務局】

保健所 健康推進課 024-572-3120

吾妻支所 024-526-3350