

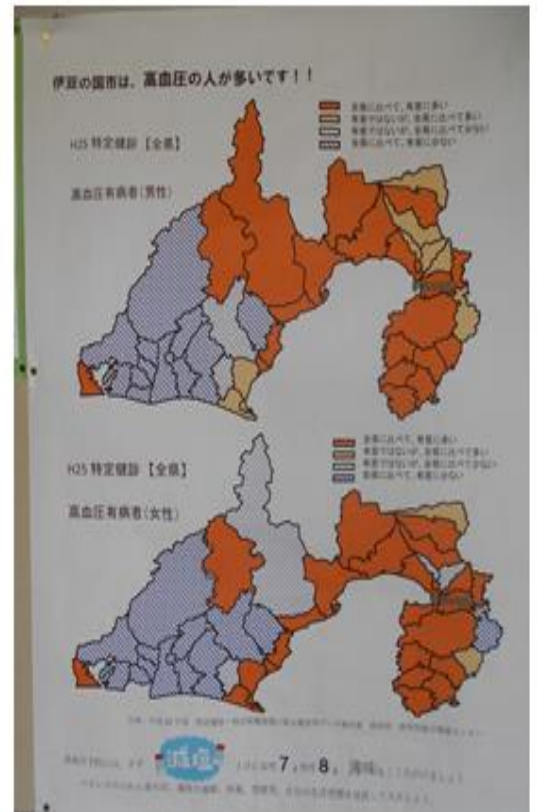
保健委員活動が2年目を迎えました。「健康づくりの大切さを地域みなさんに伝え、いつまでも健康で生活してほしい。」という目的で活動しています。2年目の活動は、3地区に分かれて部会活動を行っています。

部会活動の紹介

平成25年度特定健診の結果より、伊豆の国市は県平均より高血圧の人が多くなりました。高血圧の予防は、減塩が重要になります。1年目の研修会で、伊豆の国市の健康課題や減塩の方法について学びました。

2年目の今年は、韮山、長岡、大仁の3地区に分かれ「お塩のとり方チェック表」を用いて地区ごとの塩のとり方の傾向の把握をしました。ご協力いただいた地区の皆様、ありがとうございました。結果を集計したところ、地区ごとのお塩のとり方の傾向が少しずつわかってきました。今後は、お塩のとり方の傾向や減塩の方法について、リーフレットを作成し、地区の皆様にお知らせしていく予定です。

9月13日(木)に行われた保健委員会で各部会活動の中間報告を行い、他部会の進捗状況や内容を確認しました。



「いずのくに健康マイレージ」は、チャレンジしましたか？

平成30年度
いずのくに健康マイレージ
【対象者】18歳以上の伊豆の国市在住・在勤・在学の人
【チャレンジ期間】平成30年5月1日(火)～平成31年2月28日(木)
【応募締切日】平成31年2月28日(木)

1 ポイントを貯める
「自己申告」または「教室に参加して」ポイントを貯める。

2 応募する
30ポイント貯まったらポイントカードを健康づくり課に提出!

県内の協力店でポイントカードを
プレゼントを
受け取れます!
(応募締切日)

さらに抽選で70名の方に、景品が当たります。

「いずのくに健康マイレージ」リーフレット
(市内公共施設にあります)



県内の協力店で特典が受けられます。

「いずのくに健康マイレージ」のポイントシートの提出期限は、**平成31年2月28日(木)**です。

9月2日（日）に行われた総合防災訓練で、保健委員が応急手当講習を行いました。



防災訓練

澤田委員、鈴木委員（中区）

9月2日（日）の防災訓練は、雨天となり中区では各公民館において健康推進委員（保健委員）が「三角巾の使用方法」の実演指導を行いました。直前の8月31日（金）に「応急手当、三角巾の活用」の講義を受けて、自信をもって臨むことができました。

実施内容は、

1. 三角巾のたたみ方
 2. 腕を骨折したときの巻き方
 3. 頭の怪我の巻き方
 4. 買い物袋を使つての代用方法
- を行いました。少しの方法ではありましたが、ときどきしながら行わせてもらいました。よい勉強になりました。

運動研修を開催しました。

研修会「家庭で出来る ながら体操」に参加して

増島委員（壺之上）

私は、この研修会に参加して始めて「多死時代」という言葉を知りました。聞いたときは「ドキッ。」としました。団塊の世代の方々が多く亡くなる時が来るということだそうです。また、「高齢化社会」から「超高齢化社会」になっていくというお話を聞きました。

そんな中、私たちはどうしたよいかと考えさせられました。医師や看護師、ヘルパーという専門職の知識を持った方々の力を借りることは勿論ですが、それには限りがあります。今回の研修は、「専門職の力を借りる前に自分自身で簡単に体のメンテナンスをしていく。」という内容でした。椅子に座ったまま脇をマッサージするだけで、筋膜ケアができることや呼吸を少し意識して、腹式呼吸をするなど日常生活の中で出来るものでした。（このようなことを繰り返すことで、少しでも専門職の力を借りずに生活していくことが必要なのかな。）と思いました。

皆さんも「ながら体操」に参加する機会がありましたら、是非体感してください。

