

幌延町健康増進計画

支えよう！広めよう

ほろのべ元気の輪々21の推進状況について⑤



計画推進4年目に入りまして。皆さんの健康状態はいかがでしょうか？26年度の事業等についてお知らせします。

◎運動習慣定着化事業

今年度は「懐メロ体操」を行います。講師は稚内市水夢館の門間奈月氏で、懐かしい曲に合わせて皆さんで楽しく身体を動かせる内容です。下記の日程（表1）で行いますので、ご近所お誘い合わせのうえ、日頃のストレス解消のためにぜひご参加ください。

また、これとは別に事業のない月のおおむね最終金曜日に、運動を継続したいと思う有志の方々が集まれる場を用意します。これまでの本事業で行ってきたような運動を保健師のできる範囲で行います。申し込みは不要ですので、興味のある方は是非ご参加ください。

◎元気21！

ほろのべウォーキングラリー

本事業はすでに登録期間が終了しています。今年度は113名（昨年度比25%増）の方が登録し、ご自身で設定した目標歩数（60万歩以上）達成を目指しています。ラリー期間は10月31日までです。無理せず、歩く事を楽しんでください。期間内に報告された方には記念品を用意しています。

◎ノーカーウィーク・デイ

今年度も9月の第3週目の9月14日（日）～20日（土）の一週間をノーカーウィークに設定しました。加えて、6月から10月までの毎月第3水曜日をノーカーデーとすることとなりました。月に1日程度は歩くことを意識していただきたいと思えます。住民の皆さんのご理解とご参加をよろしく願います。

◎栄養改善の推進

22年度から開始した『わいわい栄養教室』は、昨年度企画した4回のうち、参加希望者が少ないため、2回しか開催できませんでした。そこで今年度はパネルの展示やレシピの紹介を健診会場で行う取り組みをします。どうぞ、待ち時間等を利用して活用してください。

◎歯の健康づくり推進

今年度から歯周病検診を行います。口腔機能の低下は生活習慣病との関連が深く、歯周病は糖尿病やアルツハイマー病との関連も報告されています。今年度中に満40・50・60・70歳になる方は無料で歯科検診を受けることができます。対象となる方には個別に文書でお知らせします。幌延町民の皆さんには、いつまでも好きなものをおいしく食べていただきたいので、この機会を逃さずご利用ください。

◎心の健康づくり推進

24年度から心の健康づくり・自殺対策として講演会を実施してきました。今年度はパネルの展示を行う予定です。

◎健康増進計画実行委員

昨年年度で任期満了となった運動応援部会の皆さんのうち、5名の方が再任され、1名が交替しました。加えて食生活応援部会の一般公募に1名の申し出がありました。26年度

の委員体制は表2のとおりです。

一般公募の残り3名（運動応援部会 2名・食生活応援部会1名）については引き続き公募を続けますので、是非ご応募ください。より多くの皆さんの知恵を結集して、元気な幌延町民を増やしましょう！

ここに紹介した事業は、告知端末機でもお知らせしますので、逃さずご覧ください。

(表1) 平成26年度 運動習慣定着化事業日程

	実施日	時間	場所
1	8月27日(水)	10時～11時30分	問寒別生涯学習センター
2	〃	14時～15時30分	保健センター
3	11月10日(月)	〃	〃
4	2月16日(月)	〃	〃(悪天候の場合20日に変更)

(表2) 平成26年度 健康増進計画実行委員

部会	推薦団体名	実行委員名
食生活応援部会	幌延町料飲店組合	高橋 秀明氏
〃	〃	和田 節子氏
〃	問寒別地区食生活改善推進協議会	糠 由季氏
〃	〃	板垣 元子氏
〃	一般公募	清水たかみ氏
運動応援部会	幌延町スポーツ推進委員	角山 隆氏
〃	〃	佐藤 寿史氏
〃	スポーツ指導員	戸澤 卓真氏
〃	〃	若松 和弘氏
〃	幌延町体育協会	村元 英一氏
〃	〃	古草 勝氏