

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21の推進状況について⑥



本計画は平成23年度～31年度の9年間の計画ですが、今年度、推進5年目となり、中間評価を行います。策定時に行った健康づくりに関するアンケートと同様の内容を再度実施し、立てた計画の進捗状況の評価・分析と計画の見直しを行います。

この広報誌が皆さんのお手元に届くころには、30歳～69歳の全町民の皆さん宛にアンケートのお願いが送付されていると思います。お忙しいとは思いますが、元氣な幌延町民づくりのためご記入・ご返送をよろしくお願ひします。アンケートの中には実行委員さんからの提案により、日々の健康づくりへのワンポイントアドバイスも記載し、アンケートを回答される方の健康づくりに生かせるよう工夫しています。

中間評価に並行して行う、今年度の各種事業を紹介します。

◎運動習慣定着化事業
今年度は『健康体操』を行っ

ています。講師は幌延町の佐藤勝子先生で、楽しい曲に合わせて皆さんで心地よく身体を動かせる内容で、この後、6/23・7/28・10/27・12/15・2/16(いずれも火曜日の午後2時)保健センターを会場に開催します。ご近所・ご友人をお誘い合わせのうえ、日頃のストレス解消のために是非ご参加ください。

また、これとは別にこの事業のない月に、運動を継続したいと思う方々が集まれる場を用意します。詳細は告知端末機で周知しますので、健康づくりや介護予防のために是非ご参加ください。

◎元氣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116名の方が登録し、60万歩以上で yourself で設定した目標歩数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
今年度は9月の第2週目の9月13日(日)～9月19日(土)の一週間をノーカーウィークに、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。住民の皆さんのご理解とご参加をよろしくお願ひ致します。

◎栄養改善の推進
昨年度は健診時等に食生活改善パネル展を開催し、沢山の方にレシピやパンフレットを持ち帰っていただきました。今年は、更により多くの住民の皆さんに食生活の見直しをしてもらえるよう、概ね月に1項目程度の食生活改善の呼びかけを告知端末機を使い行っていきますので、皆さんの健康づくりに活用してください。

◎歯の健康づくり推進
昨年度から歯周病検診を行っ

ています。□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歳になる方には無料で歯科検診が受けられるよう、受診票を個別に送付します。

□の中がどのような状態なのか、歯科医による専門的な視点で記載した『歯科健診票』は、皆さんの健口づくりにきつと役立つと思います。10年に1回のこのチャンスをお逃さず活用してください。

◎心の健康づくり推進

平成24年度から心の健康づくり・自殺対策として講演会・パネル展を開催してきました。今年度は、相談先の電話番号などを記載したステッカーを町内の各公共機関のトイレに貼り、1人で悩む人を救って行けるようになっています。

◎健康増進計画実行委員
昨年度で任期満了になった食生活応援

部会の皆さんのうち、3名の方が再任され、1名が交替しました。平成27年度の委員体制は表のとおりです。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、元氣な幌延町民を増やしましょう！

平成27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
〃	〃	佐藤 友子氏
〃	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