

クローズアップ

皆さんの健康づくりをお手伝い！

参加しよう！

健康づくり推進員の地域活動

清瀬市民の健康づくりを、「健康づくり推進員」がお手伝いします。「健康づくり推進員」は、市と協力しながら自治会などと連携し、グループ活動を通じて市民の健康づくりを支援・推進します。

市民の皆さん一人一人が「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を持ち実践していくことができるよう、住民のニーズを取り入れながら、さまざまな活動をしています。

今回は健康づくり推進員が運営する、市民の皆さんが参加できる地域健康づくり活動などについて紹介します。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077



健康づくり推進員の活動内容は？

現在、市内で活動している健康づくり推進員は26人です。市長から委嘱を受け、2年間の任期(更新あり)のなかで、健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的

とした地域でのサロン運営などの8つの活動(部会)を実施しています。また、連絡協議会や研修会などを通じて、市民の健康づくりを支援・推進しています。

あなたも参加しませんか？

健康づくり推進員が主催する8つの活動

皆さんの健康づくりをお手伝いするために行っている、8つの楽しい活動をご紹介します。関心のある活動については、それぞれの問合せ先までお気軽にご連絡ください。

❦ いきいきハイキング

健康づくり、仲間づくりを目的に歩きます。偶数月は10㎞、奇数月は5㎞の2コースあり。
日時 第4火曜日(雨天中止。7月・8月は休み)
集合 清瀬駅北口ペDESTリアンデッキ(受付は午前9時～、出発は午前9時25分)
費用 保険代として50円(昼食代・交通費は別)
問合せ 健康づくり推進員・内田 ☎492・6675

❦ 茶処なかきよと

自治会運営のサロンです。高齢者の憩いの場づくりや介護予防を目的に実施しています。楽しく会話しながらお茶や食事をします。
日時 第4月曜日の午前10時30分～正午
会場 中清戸住宅第2集会所
費用 200円(団地自治会員は100円)
問合せ 健康づくり推進員・佐藤 ☎491・6392



皆さんそろってハイキング♪

❦ 中里健やかクラブ

楽器の演奏に合わせて童謡や懐メロを歌い、体操を行ったり、お茶を飲みながらお話しして、楽しいひと時を過ごしています。
日時 第2水曜日の午後1時30分～3時30分(2月・8月は休み・入退室自由)
場所 中里老人いこいの家
問合せ 健康づくり推進員・田島 ☎492・5779

❦ ふれあいグリーンサロン

グリーンタウン清戸団地管理組合運営です。団地にお住まいの皆さんが、安全・快適かつ心豊かに過ごせることを目的に、みんなで体操・お楽しみ会・茶話会などを行っています。
日時 第3金曜日の午後2時～4時
会場 グリーンタウン集会所
問合せ 健康づくり推進員・新井 ☎492・2329



参加者の皆さんによる作品

❦ 松山健やかクラブ

見学を優先したまち歩きを行っています。お住まいの地域を問わず参加できます。
日時 月一回(不定期。日時など詳しくは、健康センターの開催案内か下記問合せ先へ)
費用 交通費など
問合せ 健康づくり推進員・櫻井 ☎090・7635・8225

❦ 花みずきの会

折り紙や工作、塗り絵を楽しんだり、歌を歌ったりします。保健師による健康の話や血圧測定、体操なども実施します。
日時 第2金曜日の午後1時30分～3時30分
会場 中清戸地域市民センター
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

❦ のびやか体操グループ

参加者のペースに合わせて、体の機能維持と転倒予防を重点に体操を行います。ボールを用いた優しい体操のため、どなたでも参加できます。
日時 第2・3水曜日の午後2時～3時30分
場所 中清戸地域市民センター
費用 100円
問合せ 健康づくり推進員・佐藤 ☎491・6392

❦ つばきの会

お身体が弱くて外出の機会が少ない方のための会です。無理のない体操や作品づくり、歌やお茶を楽しみます。血圧測定なども実施。
日時 第3または第4水曜日の午後2時～4時
場所 野塩地域市民センター
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

健康づくり推進員になるには

健康づくり推進員は、公募または各自治会及び健康づくり関係団体などの推薦を受けた方で、健康づくり推進員養成研修に参加し、修了した方のなかから市長が委嘱します。

また、委嘱前に担当職員との面接や、各部会に参加していただく必要があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

なお、推進員は活動においてプライバシー尊重の観点から守秘義務を順守します。
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

健診のあとは、健康チャレンジ・健康ワンポイント

「人は血管とともに老いる」と言われています。年齢を重ねるとともに、食べ過ぎや運動不足など日ごろの生活習慣が内臓脂肪や体重の増加を招き、血糖や中性脂肪・血圧などの上昇をもたらします。こうなると血管が傷つき固くなり、動脈硬化を引き起こしやすくなるのです。健診のあとは、健診結果が示す今の体の状態を理解して、生活習慣を振り返り運動や食生活改善などに取り組みましょう。

市では、清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険加入者を対象に、「健康チャレンジ・健康ワンポイント」と題して、血管年齢や骨密度、ロコモチェックなど簡単な測定とともに、健診後の健康相談を実施しています。

私たち保健師・栄養管理士などがお待ちしています！



血管年齢などをチェックして今の体の状態を知りましょう！

今年は「歩く」に注目！ ～プラス10分歩いてメタボ予防・ロコモ予防～

また、今年は「歩く」に注目し、足裏バランス測定&簡単ワンポイントエクササイズを行っています。足の裏側、外側、前後にどのように圧力が掛かっているか、足の指がそれぞれ接地しているかなど、足裏の画像をコンピューターで解析し足裏のバランスを簡単にチェックできます。ご自分でできる健康づくりの取り組みと併せて、市の事業もぜひご利用ください。

足裏バランス測定&簡単ワンポイントエクササイズ

日時 11月24日(木)・25日(金)いずれも午前9時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分

場所 健康センター

対象 清瀬市国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者

申込み・問合せ 健康推進課健康推進係497・2076へ



足裏の圧力分布図