

周防大島町花火大会

■日時 8月16日(日)

午後7時から

■場所 橋庁舎周辺

■問い合わせ 周防大島町花

火大会実行委員会

☎0820(77)1115

かけしますがご協力のほどお
願います。

■問い合わせ

周防大島町商工会大島支所

☎0820(74)2012

周防大島ふるさとく夏まつり大会

■日時 8月15日(土)

午後6時～9時30分

(小雨決行、荒天時中止)

■場所 久賀庁舎前

(防災ひろば)

■内容

ステージライブ、盆踊り、

フィールドイVENT、業者出

店、ビアガーデン、至近距離

から打ち上げる迫力満点の花

火大会

■問い合わせ

事務局(岡村さん)

☎090・7503・8534

第8回ふるさと提灯夜市

■日時 7月25日(土)

午後6時～9時30分

※悪天候の場合は7月26日(日)

に順延

■場所 小松屋代口周辺

■予定イベント

保育園演技、生演奏、図画

コンクール、その他バザー、

フリーマーケットなど多数を

予定しています。

※当日午後5時～10時まで、

小松屋代口周辺は通行止めにな

りますので大変ご迷惑をお

**ラジオDE健康
お久しぶりね体操大会**

夏休みはやっぱりラジオ体操!
楽しいゲームもあるよ!

◆日時

7月18日(土)久賀小学校グラウンド
椋野小学校グラウンド

8月13日(木)大島グラウンド

8月14日(金)三浦小学校グラウンド

8月15日(土)沖浦小学校グラウンド

・時間は午前6時20分～7時

・雨天の場合中止。

・参加無料、だれでも参加できます。

◆問い合わせ

ココロとカラダ健究会

☎080(1919)1857

元気ですか?

こちらは保健師です

周防大島町保健師

田村 美沙子

(健康づくり班)

「特定保健指導」をご存知ですか。

平成20年度から40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診」が始まりました。これは、各保険者から送付された受診券を持って医療機関で健診を受けていただくものです。国保の方については、役場から受診券が送られています。75歳以上の方は、糖尿病等の生活習慣病の早期発見のための「健康診査」が行われます。

特定健診は、健診の結果によって「特定保健指導」が行われるの大きな特徴です。「特定保健指導」は、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で血糖・血圧・脂質の値が高く、生活習慣を見直す必要があると判定された方を対象に行っています。

現在、町内で53名の方が「特定保健指導」を利用し、体重や腹囲の減少を目指して、自分の日頃の食生活や運動習慣を振り返り、目標を立て、生活習慣の改善に取り組みられています。利用者の中には6か月間で体重が4kg・腹囲が8cm減少した方もおられます。

その結果、血圧が下がった、血糖・脂質などの血液データが改善した、体が軽くなり、膝や腰の痛みが軽減した、ぐっすり眠れるようになったなど、健康上の良い効果が出ています。

私は特定保健指導の担当として、色々な方と接する機会があり、自分自身で目標を立て、自分の健康づくりのためにウォーキングを習慣化し、食事に気をつける日々を過ごされ、身体だけではなく、気持ちも前向きになるなど変わっていく姿を目の前にし、驚きと感動を受けています。

体重が減少しお腹まわりがすっきりしたこと、周囲の人からほめられることが増え、自分に自信が持てるようになったといきいきとした表情で話された方や「健康でなければ、毎日楽しくない。歩くことは明日も1年後も、10年後も楽しく暮らすための手段」と話された利用者もおられます。

また、周囲の人にお酒のカロリーやウォーキングの方法などを伝え、夫婦・家族・友達と一緒に生活習慣の改善に取り組む人が増えており、健康づくりの輪が広がっていると感じ、嬉しく思います。

この特定保健指導が健康づくりを始めるきっかけになっていくようです。

今年度も6月から特定健診が始まっています。まずは特定健診を受け、自分の健康状態を確認し、自分の生活習慣を振り返りましょう。特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひ特定保健指導を活用してみてください。