

竜崎温泉温水プール指導日
(7月21日～8月20日)

実施日	
7月	26日(水)、27日(木)
8月	2日(水)、3日(木)、9日(水)、 10日(木)、17日(木)

- ・65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。
- ・指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- ・実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

おひさしぶりね! ラジオ de 健康体操大会

夏休みはやっぱりラジオ体操! ゲームや参加賞もあります。だれでも参加できます。ぜひみんなで来てください。

- 7月30日(日) 安下庄小学校
- 8月13日(日) 大島グラウンド
- 8月14日(月) 三蒲小学校
- 8月15日(火) 沖浦小学校

時間

午前6時20分～6時50分

- ・雨天中止
(8月13日のみ、すばく大島にて行います)
- ・ラジオ体操カードを持ってきてね
- ・ゲームもして賞品GET!してね

夕焼けラジオ体操

1日の農作業やデスクワークの仕上げにラジオ体操をして体をリフレッシュさせませんか?

実施日 7月/24日、31日 8月/7日、21日、28日

場所 役場大島庁舎前の広場

時間 午後6時～6時15分 ※ラジオ体操のみ行います。雨天中止



後援 周防大島町教育委員会

主催 NPO法人 ココロとカラダ健究会

☎080(1919)1857



健康をつなぎ 輝くまちづくり

暑くなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

健康増進課では、住民の皆さま方や関係機関・団体等の方々のご意見をいただき、「健康をつなぎ 輝くまちづくり」を基本理念とした第2期健康増進計画を策定し、健康づくり活動を進めています。この計画により健康長寿の町を目指して、子どもから高齢者まで、生涯を通じて健康に過ごせるよう皆さまの健康づくりのお手伝いをしています。

健康をつなぎ ～予防が大事!～

高齢になっても、自分のことは自分ででき、元気にいきいきと暮らせることは誰もの願いではないでしょうか。そのための基盤となるのが「健康」です。基本理念の「健康をつなぎ」とは、子どもの頃から高齢期まで、各世代での健康を保ちながら、次の世代へつないでいくという意味です。毎日の暮らし、生活習慣の積み重ねが「健康をつなぎ」ことになります。

健康づくりの第一歩は生活習慣の見直しと健診(検診)です。食生活や運動、睡眠などの生活習慣を振り返ることと同時に定期的な

周防大島町保健師

地田 幸代

(健康増進課 健康づくり班)

健診で体の健康チェックを行うことが重要です(一次予防)。次に生活習慣を整えることと合わせて、適切な治療を受けることです(二次予防)。また、病気になる場合、合併症や障害を防ぐ(三次予防)ことが、自分の将来に健康をつなぐこととなります。

みんなで目指そう 健康長寿!

本町は、心臓病や脳卒中、高血圧等の循環器疾患を患う方が多いことが健康課題となっています。そのため「ちよび塩でおいしく、運動・活動で元気に!」をキャッチフレーズに生涯を通じた減塩運動に加え、運動・身体活動で町の健康づくりを進めています。健康づくりは日常生活の中で進めていくもので、関係機関、関係団体、地元企業等の地域の皆さまと協力しながら、減塩レシピの作成・普及、パンや調味料等の多種類の減塩食品を地元商店で取り扱っていただいています。また、運動・身体活動については、体力測定の間を設け、個々の体力に応じた運動メニューを紹介するなど、一人一人の健康づくりを支える環境を整えながら活動を進めています。健康寿命の延伸、健康長寿の町を皆さまとともに目指していきたいと思っています。