

がん検診のすすめ
がん検診や健康講座のチラシ、大腸がんの容器を、地区の方や知人に渡しておすすめています。



写真展の準備



すこやかフェスタの様子

地区のお子さんの見守り
こんにちは赤ちゃん訪問：赤ちゃんが生まれたら、「赤ちゃんとお母さんは元気かな？」と訪問しています。
2歳児訪問：2歳のお子さまに、むし歯予防のチラシや歯ブラシをプレゼントしています。
幸せ家族写真展：すこやかフェスタや地区文化祭で赤ちゃんや子ども写真展をしています。

勝山市保健推進員（90人）は、市長から委嘱され、勝山市と市民のパイプ役として地域での健康づくり活動をしています。

私たち、勝山市保健推進員です

健康長寿課（すこやか内） ☎ 87・0888



研修会の様子



寸劇ですこやか12か条を啓発



ウォーキング講座（ジオアリーナ）

研修会

保健推進員自らの健康づくりを考えて、研修会を実施しています。今年は、ジオアリーナでウォーキング講座を実施しました。

健康づくり教室

担当の保健推進員が、健康に関するテーマで教室を企画し実施しています。今年は、ウォーキングや、「すこやか勝山12か条」の推進にも力を入れています。

一人ひとりが暮らしやすい社会の実現に向けて

勝山市男女共同ネットワーク活動紹介

- ② 講座の開催
- ③ 男女共同参画ポスターコンクールの実施
- ④ 交流会・意見交換会の実施



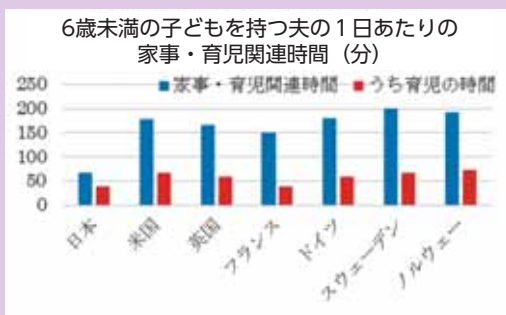
かつやま「のぞみ」フェスタでの人権講演会の様子

◆主な活動内容
① 男女共同参画社会を考えるつどい「かつやまのぞみフェスタ」の開催

男性と女性が職場・学校・地域・家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現には、一人ひとりの取り組みと意識改革が必要です。
勝山市男女共同ネットワークでは、男女共同参画の推進と地域の発展に寄与することを目的として、様々な活動を行っています。

◆グラフで見てみよう

男女共同参画



（内閣府 平成28年度版男女共同参画白書より）

◆新規団体・個人会員募集！

交流、親睦を深めながら、様々な活動をしてみませんか。興味のある方は左記までお問い合わせください。

未来創造課（市役所2階） ☎ 88・1115

最近

足腰が弱ってきた

もの忘れが心配

閉じこもりがち

こんなお悩みをお持ちの皆さん

健康長寿！一番体操を始めませんか？

健康長寿！一番体操とは・・・

自立していつまでもいきいきと過ごすことを目的とした、おもりを使った体操です。歌を歌いながら6種類の体操をします。

現在、市内8か所で115人が体操に取り組んでいます。興味のある方は、下記までお問い合わせください。

☎ 地域包括支援センター「やすらぎ」（すこやか内） ☎ 87-0900



体操に取り組む長山町区の皆さん

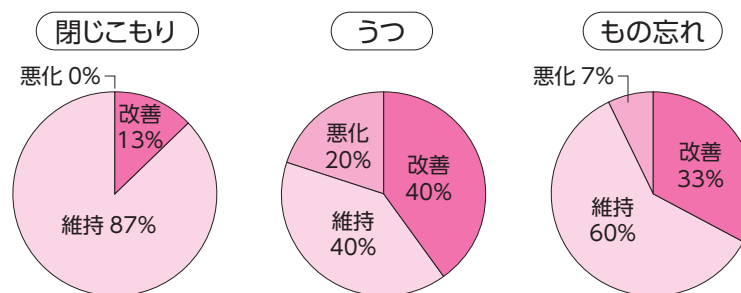
測定項目	当初	3か月後
5m歩行（秒）	3.6	3.5 UP↑
Time Up and Go*1（秒）	7.7	7.5 UP↑
開眼片足立ち（kg）	14.9	24.2 UP↑
握力（kg）	20.8	22.5 UP↑
ファンクショナル・リーチ*2（cm）	24.2	27.3 UP↑

*1 立ち座りを含めた歩行テスト

*2 立位で、どれだけ腕を前に伸ばせるか測定するもの。転倒の危険性の指標になる

① 足腰が元気に！
昭和町1丁目区で週1回、3か月間体操を行った結果、5m歩行とTime Up and Goの記録が良くなり、歩く速さが速くなったことがわかりました。また、ファンクショナル・リーチも記録が向上し、多くの方が転びにくい体になりました。
当初はつまづいて転びそうな歩き方の高齢者の方も、3か月間体操を継続したことで歩行が安定し、外出が楽しくなったそうで、効果を実感されていました。

アンケート調査結果



② 閉じこもり、うつ、もの忘れにも効果あり！
同区で運動テストと併せて行ったアンケート調査では、うつの項目は80%の人が、もの忘れの項目は93%の人が維持・改善していました。
更に、閉じこもりの項目では全ての人が維持・改善し、運動機能以外にも効果があるという結果が出ました。

参加者の声



竹内栄子さん（69）＝長山町1＝

「みんなの絆が深まりました」

みんなで集まって体操をするので楽しみながら継続でき、あっという間に4年が経ちました。体が丈夫になるだけでなく、会話することでお互いの体や生活のことを気遣いあうことができています。これからも楽しく体操を続けていきたいです。

③ 地域の見守りにも！
参加者の方から「老老介護でしばらく体操に参加できなかったが、心配してみんなが声をかけてくれて助かった」という声がありました。
定期的に集まることで地区の見守りにも役立っています。このころと身体の健康を保ち、地域の元氣も支える一石二鳥の体操です。

週1回3か月でこんな効果が！！