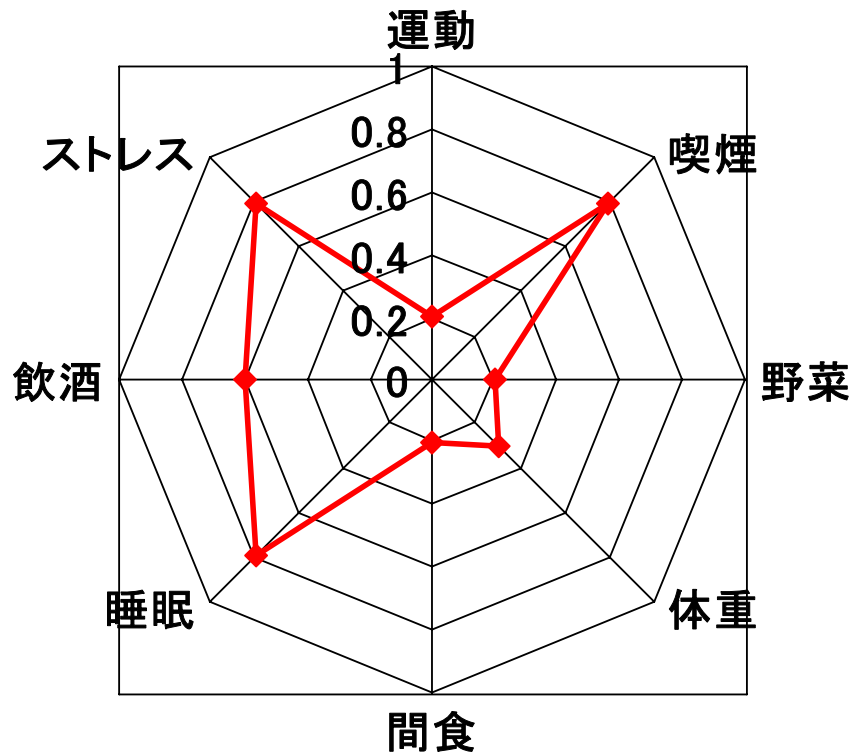


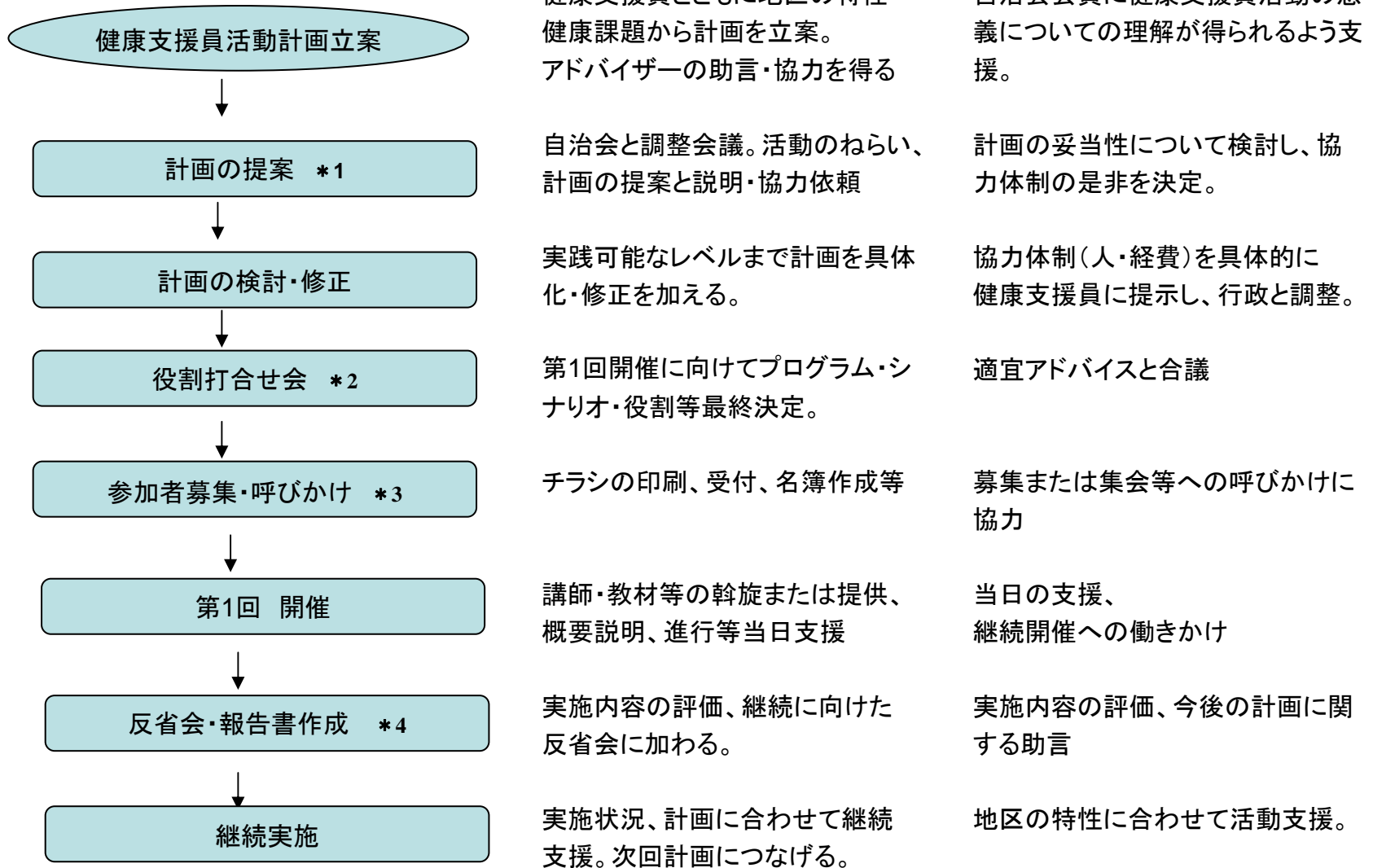
⑤地域介入 地区別ランキングの例

A地区



- あなたの地区の健康度は？ 3.8点 (18点満点)
- 地区別ランキングは？ 33位 (166地区中)
- あなたの地区の課題は？
- あなたの地区の作戦は？

健康支援員地域活動モデルフローチャートA



例1

北山健康支援員だより

こんにちは!

第1号 平成17年5月発行
北山健康支援員

小山 美津子です



杉岡 由紀子です

～自治会からのエール～

皆さん稲美町に「健康支援員」という制度があることを聞かれた事があると思います。自治会ごとに健康支援員を育成することにより、健康支援員自身そして家族・隣保・自治会の健康度が向上し、町民が元気で健康な町づくりを目指してその結果として、医療費の適正化をめざします。当北山自治会より、小山美津子さん杉岡由紀子さん2名の健康支援員が日々頑張っておられます。

北山自治会

稲美町が平成15年度から地域の健康づくりの一環として、健康支援員の事業を行っています。北山自治会から、私たち2名が健康支援員第1期生として2年間研修会に参加し、健康づくりについて学習してきました。

15年度 自分の健康について

16年度 家族の健康について

そして、第1期生最後となる17年度は、地域の健康についての学習と実践が課題となっています。そこで、2年間学習した健康についての情報を発信し、また少しづつですが実践にも結びつけていきたいと思っています。

このたび、5月15日(日)の「入が池を愛する会」の行事として、ふれあいウォーキングが実施されます。その場をお借りし、健康支援員の初めての活動としてウォーキング前に、準備運動を兼ねた簡単なストレッチ体操をさせて頂きたいと思っております。

皆様のご協力よろしくお願いいたします。



例2

東山団地の皆様へ

ウォーキングのおさそい

H17.9.26
東山自治会健康支援員
有馬 智栄子(3班)
大芥 登志子(5班)

体を動かし元気ハツラツ
明るい自分をGet!

しゃべってボケ防止
歩いて転倒予防

生活習慣病予防

「健康づくり」
皆がすれば
楽しく
長続き!

ごア～家の中でTVばかり
見てないで一緒に歩きましょう!!

同じ趣味を持つ
仲間が見つかる

家族で参加したら
会話が増える

いつでも、どこでも誰でもできる一番手軽な運動
それは、**ウォーキング**です。
一緒に素敵な仲間や新しい自分をGetしよう!

歩くことで老化防止

【日時】10月から毎月**月・水・金**曜日

PM 8:00 ~
(約50分~1時間)

【コース】和田新池公園入口(駐車場赤)集合
→ 工業団地ふかあ公園 → 南小芥 →
新道 → 東山下道 (約3.5km~4km)

☁ 不参加の方は、**万歩計**、**蛍光タスキ**、**ウォーキングガイドマップ**を頂戴します。
(お1日目10/3(月)PM7:50~、集合場所にて)

☁ ウォーキング日のお休み等は自由で、無理をせず
楽しく長続き出来るよう気軽に不参加下さい。

☁ お問い合わせは、有馬(92-4662)迄どうぞ。

歩行不足は様々な問題の原因です。第一に心肺機能が低下。血の巡りが悪くなる疲れやすくなり。第二に抗重力筋の衰え。特に脚の筋肉のポンプ機能、つまり心臓へ送り返す働きが不十分になると心臓に負担がかかります。第三に消化吸収力の低下。第四に酸素不足による脳機能の鈍化。また、老化は足からなのです。人の神経は絶えず刺激していないと筋肉や関節を伸縮させることができなくなってきます。これが、身体が硬くなった状態。日常生活のあらゆる動作で疲れやすくなる。つまり歩きやすくなりやすい体になっていきます。