



健康情報誌 おおふなと

第3号

発行：平成30年8月23日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

第1回健康づくり座談会 市内全10地区で行われました



健康づくり座談会は、健康づくりの手助けになる良質な情報ときっかけをお届けするために本年度より始まりました。

第1回目となる今回は、参加された皆さんで大船渡市の4つの健康課題と糖尿病の最新情報、そしてわが町に暮らす人々の健康状態や生活習慣の傾向について学びました。

わが町の傾向を踏まえた上で、話し合いを重ね、各地区の健康づくり宣言を決定しています。

➡ 詳しくは中面へ

わが町の健康づくり宣言

第1回健康づくり座談会において決定した各地区の健康づくり宣言をご紹介します。

猪川地区

集会の始まりに
体操をする

末崎地区

夜8時以降は
間食しない

大船渡地区

食後に1日1回は
体を動かす

立根地区

早寝早起き 三食しっかり
ウォーキングもしよう

盛地区

野菜から先に食べる
今より10分多く歩く

綾里地区

寝る前2時間は
間食しない

日頃市地区

よくかんで
腹八分目！

吉浜地区

調味料を工夫して
海草と野菜を多く摂る

越喜来地区

少しの距離は車を使わず
なるべく歩く

赤崎地区

自分の身体を知るために
健診を受けよう

いずれの健康づくり宣言も力作ぞろいで、糖尿病対策に有効なものばかりです。ぜひお住まいの地区の健康づくり宣言にチャレンジしてみてください。



第2回健康づくり座談会は？

第2回目の健康づくり座談会は9～10月に開催します。前回の振り返りと、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策の要である「検査データの読み方講座」と、血糖値が高めの方に嬉しい「健康ごはん試食会」もあわせて行う予定です。

前回参加した方はもちろんのこと、参加していない方も大歓迎です。毎日の暮らしを一緒に見直してみませんか。

詳しくは市ホームページまたは広報大船渡8月20日号をご覧ください。健康推進課までお問合せください。



講演会のお知らせ



名医にきく！第2弾「もっと知ってほしい肺がんのことー禁煙のススメー」と題し、肺がん治療の最前線にいるプロの視点から、最新研究でさらにわかってきた情報についてお伝えする講演会を開催します。肺がんを知ることで、自分自身を守り、健康寿命を延ばしましょう。

日時：9月22日（土）午前10時～11時

会場：総合福祉センター（大船渡警察署となり）

講師：岩手県立中央病院呼吸器外科長 大浦裕之先生
お申込み・お問合せは健康推進課まで。

「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。まずはやってみよう！「はじめやすい」「続けやすい」が生活改善のポイントです。


今回は、10か条のうち「第5条」をご紹介します。

第5条

毎日こまめに体を動かす

日常生活の中で、家事や農作業や通勤通学などの機会を利用し無理なく体を動かす機会を増やしていきましょう。

健康づくり情報



減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

大船渡市生活福祉部健康推進課
厚生労働省

9/1～9/30まで食生活改善普及月間です。詳しくは<http://www.smartlife.go.jp/plus1tool>

胃がん検診のお知らせ

9月は大船渡町、末崎町、三陸町越喜来、三陸町吉浜にお住まいの40歳以上の方が対象です。

それ以外の地域にお住まいの方で、今年度まだ受診していない方は健康推進課までお問合せください。



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談を受け付けます。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581