

立ち上がるまでの経過と思い

元気高齢者が多く(介護認定率が低く、現役で働く高齢者が多い)、地域のつながりもあり暮らしやすいが、青壮年期の人口が少ないので今後が心配。

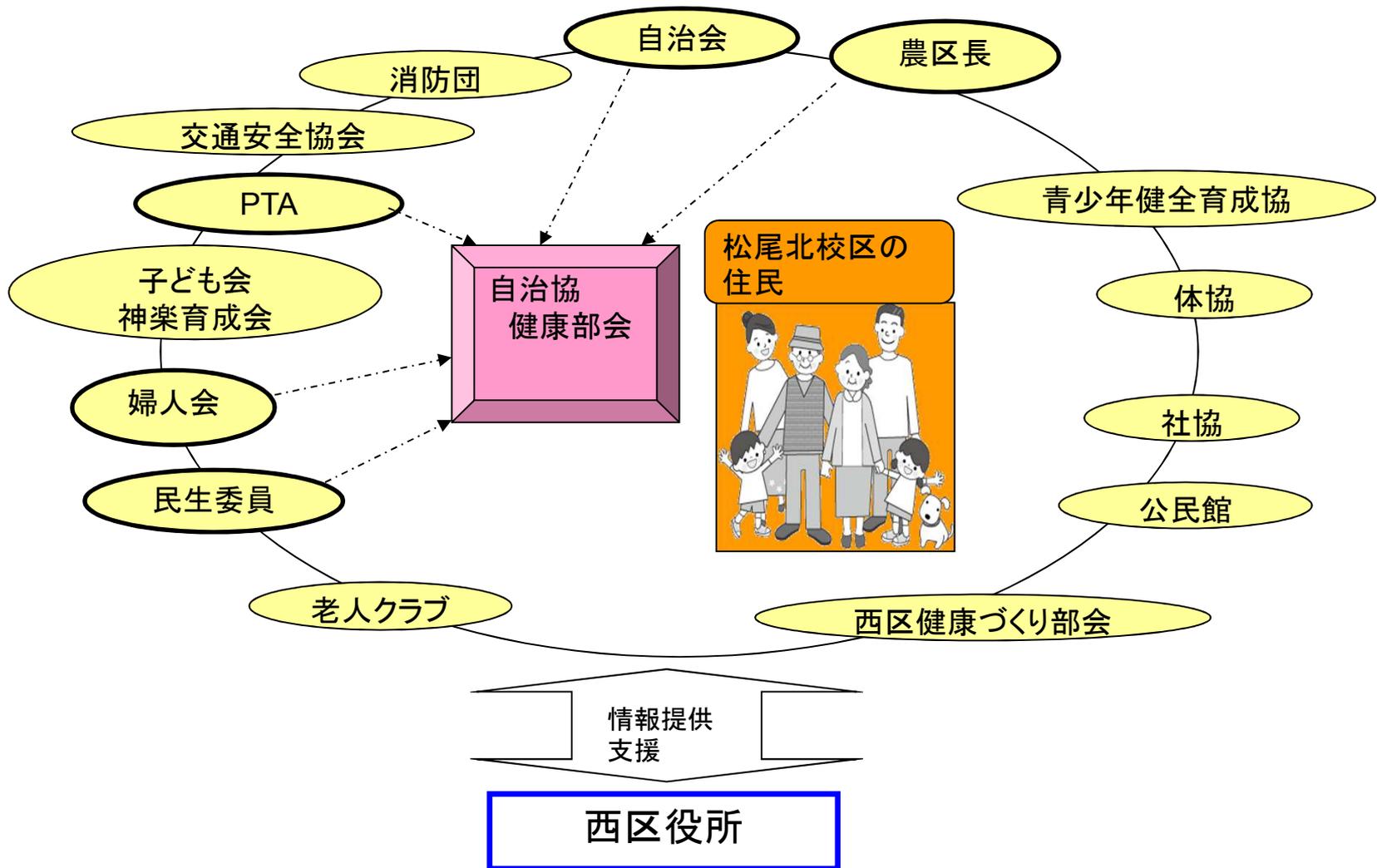
校区内で歩く人は少なく、車での移動が中心。このままでは足腰が弱くなるかも…。

医療機関が遠いので、できるだけ病気にはならず、健康で暮らしていきたい。



松尾北地域コミュニティセンターにて

松尾北校区健康づくりを考える組織



《校区の目指す姿》

互いの健康を思いやり、心も体も
元気にみんな仲良く暮らせるまち

住んでいる者みんなが、
お互いの健康を
心配している。

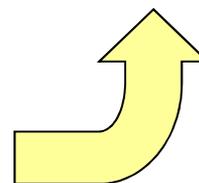
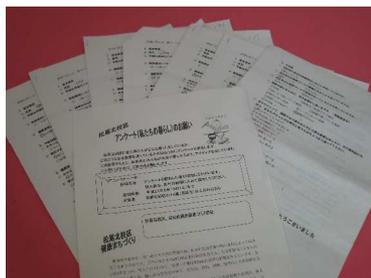
みんな
高めあいたい。



伝統文化
である神
楽を受け
継いでい
こう。

平成25年第1回健康部会 場所：松尾北地域コミュニティセンター

松尾北校区
生活実態調査
(平成24年9月)



松尾北校区 健康まちづくりの進め方

～松尾北校区健康部会(平成25年7月6日)～

目指す姿

互いの健康を思いやり、心も体も元気に
みんな仲良く暮らせるまち

目 標

- 1 特定健診を受けよう
(目標受診率60%)
- 2 食事に関心をもとう
- 3 生活習慣病予防、介護予防
に向けて運動をしよう

【課題】

特定健診を受けず、健康状態がわからない人がいる。

食事に問題がありそう。
(濃い味、油物、間食等)

農作業で疲れて、運動をしていない。

ストレス発散にタバコ・アルコールを利用している人が多い。

伝統文化である神楽の継承にみんなで取り組んでいる。



生活実態調査(H24.9)および部会員の意見から
松尾北地域コミュニティセンター

平成25年度計画

| | 特定健診 | 食事 | 運動 |
|-----------------------------|---|---|---|
| 個人でできること | <ul style="list-style-type: none"> ・健診を受ける ・健診の結果がわかる ・健診後、生活を見直す  | <ul style="list-style-type: none"> ・食事調査に答える ・自分の食生活を振り返る ・学習する(栄養教育) ・食生活を改善する  | <ul style="list-style-type: none"> ・(毎日+10分歩く) ・農作業をする ・ミニバレー(グループで週1~2回)をする  |
| 松尾北校区 区 できるみんな ことで | <h3>松尾北校区健康部会を、住民にPRする</h3> | | |
| 区役所ができること | <ul style="list-style-type: none"> ・出張型特定健診の企画 ・健診を受けるよう声かけ ・健診申し込みをとる (国保、社保家族、後期高齢者) ・健診の結果を考える 健康づくりの方法を検討  | <ul style="list-style-type: none"> ・食事調査表を住民に説明 ・食事調査表の配布・回収 対象者は高校生以上全員 ・学習会(栄養)の企画  | <ul style="list-style-type: none"> ・ミニバレーに誘う ・農作業以外で体を動かす声かけ  |