

あおば

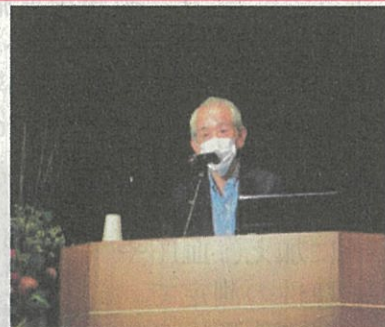


発行責任者：会長 丸山 文子
令和4年12月1日発行

健康づくり講演会を開催しました。

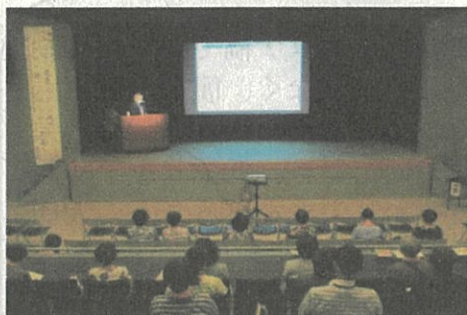
9月10日(土)群馬大学医学部から、小山洋名誉教授をお招きし、「みんなで健康！がん検診」の講話を拝聴しました。医療機関での新型コロナウイルス感染を恐れて、がん検診受診率が著しく減っている現状を憂慮し、改めて「早期発見・早期治療」の重要性を実感しました。

がんは不治の病のイメージがありますが、近年は治癒率・生存率の向上は著しいものがあります。これは医学の進歩と共にもしかするとそれ以上に検診による早期発見・早期治療の賜であると思われまます。健康な社会を築くには、1人の努力だけではできません。社会全体が「検診を受けよう」という意識を改めて醸成していかなくてはなりません。それぞれ個人において、生涯を見つめなおし、社会全体の健康を向上させていきましょう！



<参加者の感想>

- ・毎年検診は受けていて、今のところががんの心配はないのですが、もしがんになっても支援体制が整っているようなので安心しました。「みんなで健康」という考えは良いと思いました。
- ・運動や食事など気をつけて、がんにならないように頑張りたいと思います。がん検診を受けようと思います。
- ・公衆衛生の大切さや、食生活や社会環境をみんなで努力して保っていくことなど、大変勉強になりました。ありがとうございました。



ウォーキング講習会を開催しました。

11月7日(月)、「片品川遊歩道コース」を74名の参加者と紅葉のきれいな中、楽しくウォーキングしました。この講習会は平成14年から開始し、今年度で21回目となります。

講師に、健康運動指導士の斉藤智子先生と山崎尚子先生をお招きし、ウォーキング前後の準備体操や、正しい姿勢で行わないと膝や腰を痛めてしまうことなどもご指導いただきました。

また、沼田市と包括連携協定を締結している、ミズノ株式会社様、群馬ヤクルト株式会社様、大塚製薬株式会社様から御協賛を賜り、健康に関して沼田市と協働している様子のお話を伺いました。開催場所である利根町の保健推進員さんには、当日の交通誘導など、大変お世話になり感謝申し上げます。



<参加者の感想>

- ・景色も空気も良く気持ちよかったです。
- ・歩き方を教えてもらい、頑張って歩くことができました。ストレッチもでき、体をほぐす事ができました。
- ・ウォーキングの後のストレッチが腰や足の疲れによく効くと思いました。青空の下気持ちよく歩けました。

地域での活動を紹介します

保健推進員会では、地区の健康づくりのために、各町の公民館、集会所で健康相談や健康教室・ウォーキング教室を開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染状況を見ながら、徐々に再開しています。実施する際には、それぞれの町で消毒液を準備するなど、感染対策に努めています。各地区の開催予定は、地区の回覧板でお知らせします。

上之町

9月28日、上之町健康相談を実施しました。

これまで、商店街イベント等で実施していましたが、イベント中止が続き、今回長寿会筋トレグループの協力のもと開催しました。

いつものストレッチに加え、血圧や敏捷性の測定で自分の体調について改めて認識する事ができました。



柳町・高橋場町・桜町

10月13日、3町合同のウォーキング教室が3町の推進員さんの協力により開催されました。天候に恵まれ、心地よい汗をかきました。金子先生のウォーキング前の準備運動、ウォーキング後の体操も非常に良かったと、参加者からの声が聞かれ、何事もなく無事に実行出来たことは大変うれしく思います。



坊新田

年一回の健康教室を開催しました。コロナ禍で皆さん活動も出来ませんので、お腹も減ることが少なく、簡単に食事も済ませているかと思えます。そこで大塚製薬様の協賛で「栄養バランス」をテーマに講話していただき、低栄養を予防し免疫を低下させないために、しっかり栄養を摂ることの大切さを学びました。

いつまでも、健康を維持し、楽しく一日一日を過ごしてほしいです。

大勢の方の参加ありがとうございました。



「健診・検診を受けよう運動」「スマートウェルネスぬまた事業」「こころの絆運動」を推進しています

「健診・検診(けんしん)を受けよう運動」

各種健診、がん検診を受けて病気の早期発見、早期治療の大切さを伝える運動

「スマートウェルネスぬまた事業」

市民が生涯にわたり健康で幸せな生活を送れるまちづくりを推進する運動

★『スマートウェルネス推進員』として、「スマートウェルネスぬまた事業」に協力しています。

「こころの絆運動」

周りの人の「悩みや困りごと」に気づき、声をかけ、専門機関へつなぐ運動

保健推進員にお気軽に声を掛けてください

保健推進員は、沼田市の保健事業の紹介や健康情報の発信をしています。今年度は、新型コロナウイルスと上手に付き合いながら、昨年度より保健推進員の活動も徐々に増えてきました。今後もお役に立てることがありましたら、気軽にお声かけください。

◇編集後記◇

師走となり、新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪等に負けないように、体力をつけて冬を乗り切りましょう！