

あおば



発行責任者：会長 丸山 文子
令和5年8月1日発行

あいさつ

残暑の候、沼田市保健推進員の皆様におかれましては、何かとご多忙の中大変お世話になっております。

総会も開催され、今年度は127名の方々が各町より推薦され、地域での活動が始まりました。

コロナウイルス感染症対策としてマスク着用も「5類」への移行に伴い、個人の選択に委ねられましたが、感染者数は定点報告では、増加傾向にあります。私たちは今後も手洗い・消毒・三密を避け、マスクは場所に応じて着用し予防を行っていくことが大切です。



推進員会では、①「健診・検診を受けよう運動」早期発見・早期治療のために！②「スマートウェルネスぬまた推進事業」の推進運動への協力。③「こころの絆運動」困りごとや悩みごとに気づき、声をかけ専門機関につなぐ運動。この3項目をこれからも推進していきたいと思っております。

また、推進員会だより「あおば」を年2回発行する予定です。この「あおば」は市民の皆様にも会の活動をご理解いただきたく、全戸回覧させていただきます。

推進員の皆様には、体調を気遣い、しっかり水分補給し夏を乗り切り、1年間ご活躍くださるようお願い申し上げます。

会長 丸山 文子

総会講演会について

5月25日の定期総会に合わせて、講演会が行われました。

演題 「今からできる熱中症予防」

講師 大塚製薬株式会社 健康経営アドバイザー 村田兼一氏

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称です。人は汗をかくことによって、体温調整していますが、気温が高くなると体温調整が上手くいかず、熱中症となってしまいます。まだまだ暑い日が続きますが、水分を十分とり熱中症に注意しましょう。



<参加者の感想>

- ・水かお茶だけでなく必要な体液濃度が下がることを知り、体力づくりと、ナトリウム・カリウムの入った飲み物を摂るように意識したいと思えます。
- ・飲み物によって塩分濃度が違い、使う目的の違いも勉強になりました。

3つの運動を推進しています

「スマートウェルネスぬまた推進運動」

市民が生涯にわたり、健康で幸せな生活を送れる街づくり事業における活動量計の活用を勧める。

「健診・検診（けんしん）を受けよう運動」

健診・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。

「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、専門機関へつなぐ見守りで大切な命を守りましょう。



保健推進員健康講座に参加（7月）

保健推進員は、健康講座で知り得たことを、自分や家族はもとより、近隣や地域の人々に伝えて、健康生活のお手伝いをしています。

<内 容>

- ① 健康講話：脂質異常症を防ぐ
血液サラサラ生活
- ② 運動講習：スローエアロビック・ストレッチ
筋トレ等

<参加者の感想>

- ・脂質については、漠然と気をつけようと思っていましたが、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の違いや役割を知ることができ、大変勉強になりました。スローエアロビックも気持ちよかったです。
- ・今日の講座で身体の内（食事）と外（筋トレ）が大切と改めて感じました。
- ・健康講話や食事の話は知っているつもりでしたが、具体的な数値を使って説明してもらい自分の知識が中途半端だったと気づいた。ストレッチ等は気分もすっきりして素晴らしかった。



健康講演会のお知らせ

〔演題〕『10年先も元気でいるための「ヒケツ」がわかる！』
～運動・食事編～

〔日時〕 9月9日（土）午後1時20分～3時10分（受付 午後1時～）

〔場所〕 利根沼田文化会館 小ホール

〔講師〕 元気アップ企画 totom 代表 健康運動指導士 斉藤智子氏
大塚製薬株式会社 健康経営アドバイザー 村田兼一氏

*詳細は広報ぬまた8月号をご覧ください、お申し込みください。



献血は誰でもできるボランティア！

コロナ禍で献血協力者が激減しています。
輸血や血液製剤が必要な生命のために、あなたの力を貸してください。

◎これからの市民献血予定（テラス沼田1F）

〔日程〕 令和5年11月10日（金）

令和6年 2月 6日（火）

〔受付時間〕 午前10時～11時45分
午後1時～4時

*市内企業でも献血を行っています。
献血カーを見かけたらご協力ください。

ウォーキング講習会のお知らせ

スマートウェルネスぬまた推進事業

ウォーキング in 沼田

〔日時〕 10月27日（金）

〔場所〕 沼田公園

〔講師〕 健康運動指導士

斉藤 智子先生

山崎 尚子先生



*詳細は広報ぬまた10月号をご覧ください。

保健推進員にお気軽に声を掛けてください

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感染症が5類になり、活発な活動やお祭りも少しずつ再開しはじめています。今後も、できる限り皆さまの声に耳を傾け、お役に立てるよう努力していききたいと思います。お気軽にお声かけください。

◇編集後記◇

今年も異常な暑さが続いています。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。また、個人での感染対策も忘れずに行いましょう。

日頃から、バランスの良い食事・適度な運動・人とのつながりなどを意識して過ごし、お互いに元気で過ごして参りましょう。