

あおば



発行責任者: 会長 丸山 文子
令和6年8月1日発行

挨拶

残暑の候、沼田市保健推進員の皆様には、日頃お忙しい中大変お世話になっております。

また、各地域の皆様にも保健推進員活動にご協力いただき、感謝しております。今年度の総会も開催され、128名の方々が各町から推薦され活動が始まりました。

私たち保健推進員会では、

- ①「健診・検診を受けよう運動」の推進 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、声を掛け、専門機関に繋ぐ運動

この3項目をこれからも推進していきたいと思います。新聞では、新型コロナウイルス感染症がなかなか収まらず増加傾向にあります。混雑する所ではマスクの着用や手洗いをし、大切な仲間やご自身を守りましょう。

この保健推進員会だより「あおば」は年2回発行の予定です。市民の皆様にご理解いただきたく、全戸回覧させていただきます。

各地域の皆様、保健推進員の皆様、今年の夏も異常な暑さなので、水分補給や睡眠をしっかりととり体調に気遣い夏を乗り切りましょう。保健推進員の皆様1年間ご活躍くださいます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23日(木)の定期総会に合わせて、総会講演会が行われました。

演題 「腸内から健康づくり」

講師 群馬ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 栗原優奈氏

腸の状態は身体機能だけでなく、認知機能とも関係してきます。腸の中には善玉菌や悪玉菌、日和見菌がありますが、その中でも善玉菌を増やし腸内から健康になりましょう。トイレは「お便り所」、流す前に体からのお便りを振り返って確認してみませんか。



<参加者の感想>

- ・腸内の内容、便についての話、大変役に立ち理解できました。参加できて楽しかったです。友達にも伝えたいと思います。
- ・腸内のチェックができる便を見る事が健康のもとと分かった。
- ・腸の重要性が再認識でき、また分かりやすい説明でとても参考になりました。



総会の様子



総会講演会
の様子

保健推進員健康講座に参加(7月)

保健推進員健康講座が、7月に3日間の日程で開催されました。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、健康な生活を送るお手伝いをしています。

<内容>

- ①健康講話:慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?
- 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>

- ・講話も運動講習も大変充実した時間が過ごせました。身体がすっきりしました。
- ・CKD 予防のため、減塩を頑張ってみたいと思います。
- ・仕事で右腕が痛かったのですが、ストレッチで良くなりました。
- ・高血圧症のため、普段から食事のバランスや塩分の取り過ぎには気をつけているつもりでしたが、具体的に1日の摂取量や手計りなど示され、とても分かり易く参考になりました。



健康講話
の様子

運動講習
の様子



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ウォーキング in 白沢

〔日時〕10月31日(木)

〔コース〕白沢高原周遊コース

〔講師〕元気アップ企画 totom 代表

健康運動指導士 斉藤智子氏

山崎尚子氏

*詳細は広報ぬまた10月号をご覧ください、
お申し込みください。(全市民対象)

健康講演会のお知らせ

ストレスチェックと心身のセルフケア

〔日時〕11月28日(木)

〔場所〕利根沼田文化会館

〔講師〕カウンセリング

オフィスハルモニア

代表 鈴木浄美氏



*詳細は広報ぬまた11月号をご覧ください、
お申し込みください。(全市民対象)

声を掛け合い、みんなで受診! 健診・検診実施中

かかりつけ医がいる人は「個別健診・検診」、かかりつけ医がいない人は「集団健診・検診」で受診をご検討ください。

個別健診・検診	集団健診・検診
実施医療機関で受診します。	市の施設、決められた場所・日程で受診します。

※胸部レントゲン(結核・肺がん検診)は集団検診でのみ受診できます。65歳以上は努力義務となっています。

※集団健診日程や個別健診実施場所等の詳細は、5月下旬に郵送したオレンジ色の封筒「検診等のお知らせ」をご覧ください。また、受診シールの紛失や健診・検診の困りごとは、健康課予防係(TEL:23-2111)までお気軽にお問い合わせください。

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。各地域で活発な活動やお祭りが再開され、コロナ前の状況に戻りつつあります。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たいと思っております。お気軽に声を掛けてください。

◇編集後記◇

異常な暑さが続く時期となりました。今年はオリンピックが開催され、日本選手はもちろんのこと、各国の選手の活躍ぶりに心を動かされています。皆様もこまめな水分補給を行って熱中症を予防し、また、個人での感染症対策も引き続き行いましょう。