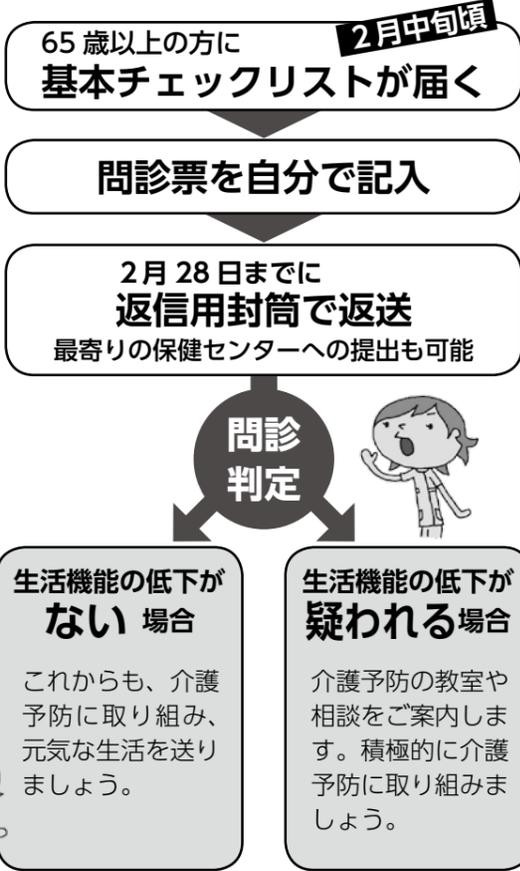
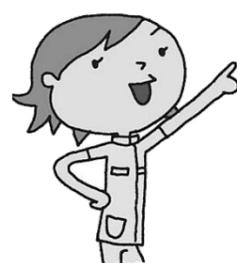


基本チェックリストの流れ



毎年この時期に、65歳以上の方に「基本チェックリスト（生活・健康に関する問診票）」をお送りしています。この問診は、65歳以上の方が、これからも元気に生活していくために、自分の力を確認するものです。65歳以上の対象となる方には問診票をお送りします。年に1回の確認の機会ですので、必ず提出しましょう。提出期限は2月28日です！



65歳以上の皆さん、
「基本チェックリスト」
忘れず提出してください

若年性認知症の方と家族のための学習会

若年性認知症のご本人、介護をされている方が集まって情報交換しませんか。日々の困りごと・悩んでいる事・最新の情報等、専門家とともに学び、語り合しましょう。

日時 2月26日(火) 14時～16時
場所 安曇川保健センター(すこやかルーム)
内容 『認知症の薬のお話』
情報交換、座談会
講師 医療法人藤本クリニック
藤本直規さん 奥村典子さん
申込方法 電話、ファックス

男性介護者 ケアメンの会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか？ 介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら前向きに介護を行えるようにケアメン(男性介護者)の会を開催します。

日時 2月20日(水) 13時～15時
場所 安曇川保健センター(すこやかルーム)
内容
・介護者の方の健康相談、情報交換
・講演『おむつの選び方と適切な使い方』
講師 中村真理さん(オムツフィッター)

北部健康いきいき応援センター
☎(22) 5101... 今津保健センター
☎(22) 0193... 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター
☎(32) 4413... 安曇川保健センター
☎(32) 2520... 地域包括支援センター

健康づくりの案内役「健康推進員」

養成講座 73人が修了！

健康推進員養成講座を開催し、各区や自治会から推薦をいただいた87人のうち73の方が修了されました。そのうち5人が男性で年々増加しています。健康推進員養成講座は、地域において健康づくりのリーダーとして実践、啓発、指導を行う人を養成する講座で、年間40時間(約8日間)講座を開いています。

講座の内容

- ①健康づくり全般の話
- ②食の安全、食中毒予防
- ③子どもの食育
- ④生活習慣病予防、がん検診
- ⑤高齢者の健康づくり、認知症
- ⑥健康づくりのための運動
- ⑦救命講習会
- ⑧地域での健康推進員活動



養成講座を受講した次年度から、高島市健康推進員協議会の会員として、各区・自治会や市全体の健康づくり活動をしていただいています。

健康推進員の活動

高齢化社会を迎えた今日、健康は市民の大きな関心となっています。健康的な食生活は、毎日を元気に過ごしていくうえで基本となります。各区・自治会では、地域の健康づくりのリーダーとして、講座で習った知識や調理技術等を普及啓発していただいています。

(活動例)
・調理実習(バランスを考えた食事、減塩、肥満予防、手作りおやつ等)
・男性の料理講習会
・文化祭や高齢者サロンで健康づくり啓発
・運動(ウォーキングや軽体操)

組織図



平成24年度の会員は353人(内男性は1人)
※滋賀県全体は3,794人(内男性は33人)

各区・自治会の健康推進員配置状況

(H24.10月現在)

	区数	配置区数	配置率
マキノ	32	20	62.5%
今津	50	38	76.0%
新旭	27	20	74.1%
安曇川	39	27	69.2%
高島	34	29	85.3%
朽木	22	9	40.9%
計	204	143	70.1%

現在、各区・自治会の健康推進員配置状況は表のとおりです。平成23年度は年間121地区延188回、約9,300人へ活動を広めていただき、地域における身近な健康づくりの支援者としてご活躍いただいています。

健康たかしま いきいきウォーキング

寒い時期、身体もちがこまりがちですが、そろそろ春に向けてウォーミングアップをはじめませんか。地元の景色や文化を味わえるコースでウォーキングを楽しんで、健康づくりを続けましょう。今月は、琵琶湖の眺めを楽しむ、「健康かけ橋さざなみコース(約4.5km)」です。ウォーキングリーダーさんと歩きましょう。

日時 2月17日(日)
9時30分～11時30分
集合場所 安曇川世代交流センター玄関前(安曇川町南船木249)
持ち物等 帽子、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)

＜参加にあたってのお願い＞
・申し込みは不要です。直接現地にお集りください。
・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので、中止の連絡は行いません。
・集合場所へのお問い合わせはご遠慮ください。

☎健康推進課 ☎(25) 8078