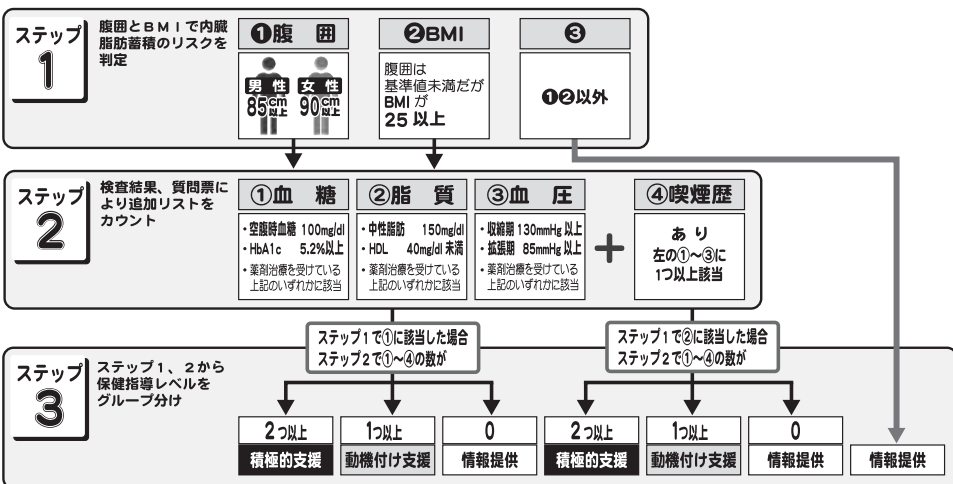


◆**特定保健指導ってなに？**
 健診の結果から、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に階層化されます。動機づけ支援や積極的支援になった場合は、保健師や栄養士と一緒に何をどうすればよいか考える場となります。

高島市では、健診結果相談会で情報提供と動機づけ支援を行い、10月頃から約6か月にわたり積極的支援を行います。情報提供は健診を受診された方全員が対象となります。相談会の中で健診の結果もお返ししますので、健診を受診された方は必ずお越しください。



※65～74歳の人は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援を行います。

◆**動機づけ支援・積極的支援の対象となる人は？**

健診は受診されましたか？

特定保健指導を受けましょう！

高校女子ソフトボール競技 びわ湖杯争奪新人練習会第20回記念大会

安曇川高校ソフトボール部が中心となり準備している近畿地方で一番早い新チームによる研修大会で、参加チームのレベルが高く、全国大会出場クラスのチームが出ている大会でもあります。第20回の記念大会である今大会が、藤樹先生生誕400年祭協賛事業として開催されることになりました。大会成功のため、皆さんの応援激励をお願いします。

- ▼日 程 8月19日(火)～21日(木)
- ▼場 所 安曇川スポーツセンター(株)総合グラウンド、安曇川高校グラウンドほか
- ▼参加校 安曇川・高島・八幡商・水口・水口東・八日市(滋賀)、近畿各府県高校
- ▼主 催 びわ湖杯争奪新人練習会実行委員会

〒安曇川高校ソフトボール部内 びわ湖杯争奪新人練習会実行委員会事務局 ☎(32)0477

開催中！ 第1回藤樹杯高島市 軟式野球ナイターリーグ戦

軟式野球の普及ならびに技術の向上と高島市内の地域チームの交流を目的に軟式野球ナイターリーグ戦を開催しています。市内の精鋭9チームが熱戦を繰り広げています。観戦、応援をお願いします。

- ▼日 程 5月11日(日)～9月24日(水) 毎週水・日曜日
水曜日：20時試合開始
日曜日：19時試合開始
- ▼場 所 水曜日…新旭球場
日曜日…今津スタジアム
- ▼参 加 高島市内在住・在勤者によるチーム
- ▼主 催 高島市軟式野球連盟

〒健康の森梅ノ子運動公園 ☎(33)1515



ストレッチ
腰痛予防に効果的！
タオル脚上げ

お風呂に入って眠る前に1つストレッチを行ってみましょう。仰向けになり、タオルで脚を引き上げるようにします。10秒から20秒程度反動をつけずに、じっと引き上げておきます(呼吸は普段どおりに続けます)。そうすると、引き上げている側の太ももの裏側からふくらはぎにかけての筋肉が伸びてくる感じがわかると思います。腰痛、膝痛の予防に効果的なストレッチ方法です。脚を引き上げたときに、足の先に突き抜けるような痛みやしびれを感じるような時は、無理をしないようにしましょう。

◆**健診を受けられていない方へ**
 地域の集会所や保健センターで行う集団健診は7月で終了しましたが、医療機関で行う個別健診は9月末まで行っています。健診を受けられない方で、健診を希望される方は受診するようにしてください。なお、40歳から74歳までの高島市国民健康保険以外の健康保険に加入されている方は、加入している健康保険が指定する方法で健診を受けていただくこととなります。詳しい受診方法については、加入の健康保険者にお問い合わせください。

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください！

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター(住民課) … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

盛大に開催 高島市文武両輪剣道錬成大会

6月29日(日)安曇川総合体育館で開催された高島市文武両輪剣道錬成大会は、市内のスポーツ少年団、少年剣道クラブはもとより、県内や福井県からの参加があり、また、鹿児島県志布志市から志布志武道館を招待し、盛大に開催されました。大会結果は、次のとおりです。

- 優勝 自求館道場
- 第2位 向笠・美浜剣道教室
- 第3位 和辻スポーツ少年団志賀剣道A
- // 愛知川剣心会
- 敢闘賞 彦根平田剣道部
- // マキノ少年剣道クラブ
- // 彦根剣道スポーツ少年団
- // 志布志武道館

〒市民スポーツ課 ☎(32)4459



開会式では孝経の拝誦(写真上)が、試合には基本の習熟度を判定する基本判定試合(写真下)が盛り込まれるなど、藤樹先生の教えが活かされた大会となりました。

