

平成31年4月16日（投げ込み日）

雲 仙 市

担当課	健康福祉部 健康づくり課
担当者	参事補 松下 壱 佐
電 話	0957-36-2500
F A X	0957-36-8911

「キラッと健康！応援プロジェクト」について ～健康講話で市民の皆さんの健康づくりを応援します！～

健康づくり課では、健康増進計画「健康うんぜん21」の目標でもある、健康寿命の延伸、QOL(クオリティーオブライフ：生活の質)の向上を実現するため、市内の各種団体等を対象に、保健師や管理栄養士があらゆるところに出向き、健康に関する知識の普及として健康講話を行っています。

今回、下記の団体にて本事業を実施しますので、お知らせします。

〔日時：内容〕

- ①平成31年4月17日(水) 19:30 愛野町婦人会 総会
(場所) 愛野町農業改善センター
- ②平成31年4月26日(金) 13:30 島原雲仙農業協同組合女性部千々石支部
(場所) 島原雲仙農協千々石支店
※総会行事の一部で行います。

○寸劇を交えた健康講話 「いつの間にか…太って高血圧!? 肥満予防について一緒に考えましょう！」

- ・保健師、管理栄養士による寸劇（農家の奥様2人のやり取りに注目！）
- ・保健師講話：肥満と生活習慣病の関係
- ・栄養士講話：食べる量と動く量のバランス
お弁当の適量、選び方

雲仙市では、「20歳以上の男性3人に1人が肥満」「40歳以上の女性4人に1人が肥満」という健康問題があります。肥満から高血圧や糖尿病、高コレステロール血症など、生活習慣病へ移行する可能性があります。特に「40歳以上の2人に1人が高血圧」であり、本市の解決すべき大きな課題となっています。

このような状況とその改善策を市民の皆さんに伝えることで、一人ひとりが健康について考え、意識し、健康づくりに取り組むことができるよう、応援していくための事業であり、広く周知していきたいと考えていますので、よろしく願いいたします。

健康うんぜん21(第2次)

めざせ!
野菜摂取
350g

キラッと健康!

応援プロジェクト

～皆さまの集まりに出向いて健康講話を行います～

雲仙市民の一人ひとりが、健康を意識した毎日を送り、健康寿命を延ばしていくことができるよう、健康うんぜん21計画を推進しています。

そこで、「キラッと健康!応援プロジェクト」と題し、より多くの市民の皆さまに、健康であることの大切さや具体的な対策を、健康講話という形でお伝えし、皆さんの健康づくりを応援します!

キラッと輝く
生活が送れるよう、
応援します!



【1. 講話内容】

- | | |
|---------|------------|
| ①がん | ⑤飲酒 |
| ②生活習慣病 | ⑥タバコ |
| ③運動 | ⑦お口の健康 |
| ④栄養・食生活 | ⑧こころの健康・休養 |

特に市の健康課題として、高血圧、肥満があげられます。
その対策として、「めざせ!野菜摂取350g」を推進します。

<市の健康課題>

40歳以上の
2人に1人は
高血圧!

20歳以上の男性
3人に1人が肥満!
40歳以上の女性
4人に1人が肥満!

脳梗塞、心筋梗塞に
かかる危険度 **大**

【2. 実施方法】

各種団体の集まりの場に伺い、健康に関するお話等を行います。(少人数でもOK)
所要時間:30~60分程度

【3. 依頼方法】

別紙申込書にて、3週間程前までにお申し込みください。
電話やFAXでも受け付けます。まずは、お気軽にご相談ください。

どんな場所へも伺います!
皆さんとお話できる機会を
楽しみにしています。

【申し込み・お問い合わせ先】雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課
電話 0957(36)2500 / FAX 0957(36)8900

