

団体名：健康づくり委員会

代表者： 吉野

構成人数：12 名

◆◇活動概要◆◇

「運動、栄養、社会参加の観点から健康寿命を延ばそう」をテーマに、地域住民の健康づくりを区役所の健康づくり係、社会福祉協議会と連携し推進しています。

地域の課題

- ・高齢化に伴う外出機会の低減(高齢者の運動量が栄区平均より低い)。
- ・健康づくりが各地で行われているが、参加者が限定的である。
- ・10食品群(肉類、魚貝類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、芋類、果物、油脂類)のうち、毎日4品目以上とる人の割合が、栄区平均より低い。

目標として

- ・地域全体、世代を通じて健康づくりのための活動に取り組んでいる。
- ・健康寿命が延びている。
- ・栄養が十分とれて、心身共にバランスのとれた健康づくりが来ている。

を目指しています。

具体的な活動として、理学療法士の方を招いた「歩き方講座」、「災害時でも、いつもの食事を」と題した栄養講座、「ベジチェックによる緑黄色野菜摂取量測定」などを実施してきました。

今後も、ウォーキングイベント、栄養講座等の各種イベントの実施を通じて目標の達成を目指しています。

◆◇活動カレンダー◆◇

4月	
5月	ウォーキングイベント(10日)、委員会(23日)
6月	
7月	委員会(11日)、地域ラジオ体操マップの掲示
8月	
9月	委員会(12日)
10月	ウォーキングイベント(千秀地区を予定)
11月	委員会(14日)
12月	
1月	委員会(16日)
2月	栄養講座(予定)
3月	委員会(13日)