

くりやま健康マイレージ2ポイント！

町内会・自治会で健康講話をやってみよう！！



会長
渡辺 操

健康づくり推進員が企画・実施した健康講話は、くりやま健康マイレージのポイントの対象となります。

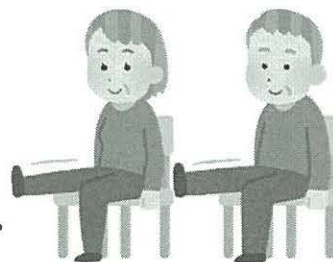
でも、健康講話をやってみたいけど、『どんなテーマがよいのだろう...』『誰に相談すればいいのだろう...』『難しそうだな...』といませんか？私も健康講話を企画・実施しましたが、意外と簡単で、みんなにも好評！まずは、地区担当保健師さんに相談しましょう！一緒に考えてくれますよ。

■ 平成29年度 お勧めテーマ ■

① みんなで健康づくり・介護予防をはじめましょう！

～ いきいき百歳体操を体験しよう ～

※ 椅子が必要になります。



② 健康機器を使用した健康チェック

測定項目	内 容
体力測定	歩く、着替える、ボタンをはめる、立つ・座るなど、日常生活の視点で体力を測定
体組成計測定	筋肉量、基礎代謝量、体内年齢、体重、体脂肪など7項目を測定
BCチェッカー	血管年齢（末梢血管の柔軟性）を測定
マインドビューアー	ストレスに対する強さ、バランス、心と身体健康度を測定
足指力計測	足指、足裏の筋力を測定
血圧測定	保健師が血圧を測定

■ その他のテーマ ■

- ① 『運動で楽しく身体・脳を活性化』 健康運動指導士による講話と運動体験
- ② 『血管を守る生活習慣を考えよう』 保健師による講話
- ③ 『血管を守る食習慣を考えよう』 管理栄養士による講話

☆ 協議会では、他にもいろいろなテーマやパンフレットを用意



みなさんの地区に私たちが伺います！

平成29年 4月

地区	保健師	地区	保健師	地区	保健師
松風第1	後藤 とう	南	初田 はつ	鳩山	初田 はつ
松風第2	後藤 とう	山の手	荒井 あら	雨煙別	初田 はつ
寺町	後藤 とう	桜丘	荒井 あら	緑丘	初田 はつ
松風本町	後藤 とう	松栄	後藤 とう	北学田	初田 はつ
松風第5	後藤 とう	中央	初田 はつ	桜山	初田 はつ
松風第6	後藤 とう	朝日	荒井 あら	杵臼	初田 はつ
松風第7	後藤 とう	朝日4丁目	十河 がわ	旭台	初田 はつ
松風第8	後藤 とう	栗山農事	初田 はつ	共和	初田 はつ
松風第9	後藤 とう	中里団地	十河 がわ	三日月	初田 はつ
2区	初田 はつ	睦	後藤 とう	角田	荒井 あら
3区	初田 はつ	新里	十河 がわ	阿野呂	荒井 あら
4区	初田 はつ	ときわ	荒井 あら	大井分	荒井 あら
5区	初田 はつ	湯地中央	荒井 あら	南学田	後藤 とう
6区	初田 はつ	ふじ団地	十河 がわ	継立	後藤 とう
7区	初田 はつ	みなみ中里	十河 がわ	日出	後藤 とう
8区	初田 はつ	青葉	後藤 とう	御園	後藤 とう
9区	初田 はつ	道栄	十河 がわ	南角田	後藤 とう
10区	初田 はつ	富士	十河 がわ	円山	後藤 とう
12区	初田 はつ	中里	十河 がわ	東山	後藤 とう
北区	初田 はつ	湯地	荒井 あら	滝下	後藤 とう
西区	初田 はつ	森	初田 はつ		
全地域		管理栄養士	上西 じょうにし	高齢者担当 保健師	河合 かわ

<事務局>

保健福祉課 健康推進グループ
(栗山町役場 新庁舎 ⑥番窓口)

