

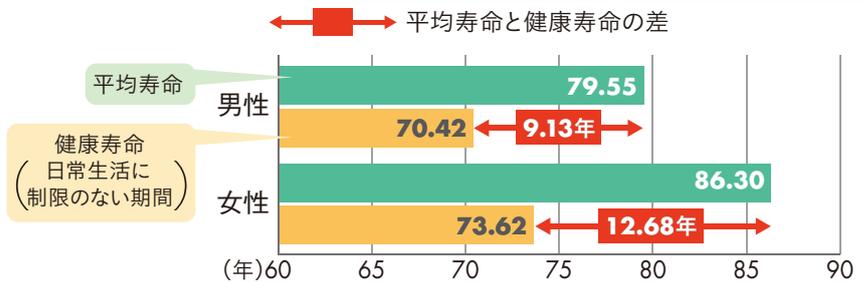
みんなと一緒に楽しいね♪
地域の仲間と目指せ

元気で 長生き!



■平均寿命と健康寿命の差 (出典 厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」)

右図のように、「平均寿命」と、元気で自立した生活ができる期間「健康寿命」には、大きな差があります。一人ひとりが日ごろから、食事や運動などの生活習慣に気を付けて健康を増進し、健康寿命を延ばしましょう。



自分のまちを健康に!

市では、一人ひとりの健康づくりを地域で応援する取り組みとして、自主的に介護予防を行えるよう自主グループの育成や健康ボランティアの養成などを行っています。「自分のまちを健康にしたい!」そんな思いの人たちが集まり、集会所や公園で健康づくりの輪を広げています。

皆さんも身近な地域で健康づくりを始めませんか?皆さんに参加いただける場合は、各地区市民センターだより、楠総合支所だよりや市のホームページで紹介しています。

介護予防 自主グループ



松寺・お達者クラブ
(大矢知地区)
代表 大久保 隆さん

市の「地域でお達者クラブ」を利用したのがきっかけとなり、現在は月2回、毎回約20人の参加で開催しています。ラジオ体操やストレッチ体操をするだけでなく、さまざまな健康情報についてお話ししています。このクラブが、町の健康づくりの場や親睦を深める場になればいいと思っています。地元への恩返しのためこれからも頑張っていきます。



松寺・お達者クラブの様子

介護予防 ボランティア



ヘルスリーダー

各地区市民センターなどで、介護予防の体操やレクリエーションなどを開催しています

生活習慣病予防 ボランティア



ステキ健康サポーター

市内12カ所の公園で、生活習慣病予防のための運動をしています

食生活改善 ボランティア



食生活改善推進員(ヘルスマイト)

調理実習を通じて食生活の改善や食育推進活動をしています