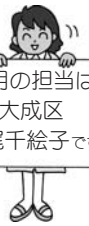


保健師からの健康アドバイス

健康づくりは地域づくりから！

大成区手作り健康フォーラムを終えて



皆さんにとって「健康」とはどんなイメージですか？「病気になること」「楽しく過ごせること」など、十人十色の『自分らしい健康』への思いがあると思います。

大成区宮野地区では、昨年11月住民主体で地域の健康を考える『手作り健康フォーラム』と題した健康教室を開催しました。

このフォーラムは、八雲保健所の保健師さんや栄養士さんの協力をいただき、参加者自身や地域全体が、健康になるために自分たちが何ができるかなどのお話しを出し合いながら全3回の手作り健康教室を行い、多忙のなか、延べ72名の方が参加しました。

第1回目には函館短期大学齊藤恭平教授を講師に「これからの健康づくり」というテーマで講演をいただき、参加された方から「健康の考え方が変わった」という意見が多く聞かれ、好評でした。

その講演会の様子をご紹介します。

講演「これからの健康づくり」

戦後から現代にかけ、価値観の変化・男女役割の変化など時代は刻々と変化をしています。これまで、私たちが行なってきた健康づくり対策も大きな変化をしています。戦後直後は感染症の予防・衛生状態の改善対策、その後、成人病が増え健康診断・健康教室の充実対策、そして、生活習慣病が国民病となった今、準備された健康づくり対策だけではなく、住み慣れた地域に合った、本当に自分たちが必要とする健康づくり対策を住民参加型で考えていく必要があるのではないのでしょうか。



コリドール交流情報館

〜行ってみよう！となりまち〜

長万部町

無料リフト運行中

長万部町営スキー場

長万部町営スキー場では、無料リフト（ロープトウ）を運行しています。家族みんなでスキー、ソリ、スノーボードを楽しみ、帰りに長万部温泉でおくつろぎください。●リフト（ロープトウ）運行時間／午後6時～9時（火・金曜日）／午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日）※月曜日は運休しますので、ご了承ください。●温泉日帰り入浴料金／3600～5000円

八雲町

愛雪・友雪・親雪フェスティバル

第19回八雲さむいべや祭り

八雲町の冬のイベントはこれで決まり！！実行委員会では雪とおもいきり遊んでもらおうと雪上ピーチフラックをはじめスノーモビル試乗など楽しいイベントが盛りだくさん。家族や友人など、誘い合ってご来場ください。●とき／2月12日（日）午前10時～午後3時●ところ／さむいべや祭り特設会場（町立図書館前）●主催／八雲さむいべや祭り実行委員会●問い合わせ先／八雲町公民館 ☎01377633131

八雲町熊石地区

ミネラルたっぷり体もリフレッシュ！！

国民宿舎「ひらたない荘」

お腹も満足、心も満足。あわびの里くまいが自慢の郷土料理をおもてなし致します。産地ならではのあわびを豊富に使った7～10品の料理が低料金の宿泊コースで楽しめます。●あわびフルコース（1泊2食付）／13,960円●ふるさと御膳コース（1泊2食付）／9,960円●問い合わせ先／ひらたない荘 ☎01339823330

今金町

道南でパウダースノー

ピリカスキー場

道南でパウダースノーが味わえるピリカスキー場。初心者から上級者までスキー・ス

○生活習慣病の健康戦略

～住み慣れた地域で

いきいき暮らすために～

健康づくりには7つの健康生活習慣が大切と言われています。しかし、ひとりぼっちではなかなか長続きさせるのは難しいものです。健康づくりは個人努力に加え、その人を支える地域・環境づくりも大切にしていくとする「ヘルスプロモーション」という考え方があります。

その人、その地域に合うオンラインの健康づくりになるように、『私がしたい健康な町の姿』をみんなと考えて、自分たちでできることから始めていきませんか。

○7つの健康生活習慣○

- ①喫煙しない
- ②適量の飲酒
- ③適正体重の維持
- ④朝食接種
- ⑤間食しない
- ⑥定期的な運動習慣
- ⑦適正な睡眠時間確保

※7つのうち、当てはまるもの3つ以下の人と5つ以上の人では平均寿命は7歳違うと言われています。



☆講演終了後、音藤先生を囲み健康についての懇談をしました。

～私がしたい健康なまちの姿～

- ・笑顔のたえない、あいさつができる町
 - ・みんなで協力・助け合える町
 - ・世代を超えて話し合える町
 - ・積極的に集まりに参加する町
 - ・伝統の味を伝えられる町
 - ・気軽に運動できる機会、場所がある町
 - など、たくさんの方の発表がありました。
- 第1回目の講演を踏まえ、第2回目では、地域にある平田内小学校の先生方を講師に招き、軽体操講座を開催。



第3回目では同小学校5、6年生を加え地域でとれる食材で伝統料理に挑戦しました。

今回の手作り健康フォーラムでは一人ひとりが普段の生活習慣を振り返ること、これからの地域の健康についてもみんなで考え、自分たちでできること、地域・学校と一緒にやりたいこと、行政に期待することなど率直に話し合うことができました。何より健康づくりと地域づくりは深いつながりがあることに気づく大切な機会となりました。

※町の保健師は、地域ごと団体ごとの健康教室にも協力していますので、ご要望などありましたらご相談ください。

ノーボードを楽しむことができます。●営業期間／3月中旬まで(ナイターは2月末日まで) ●営業時間／午前9時から午後9時まで ●リフト料金／1回券(小人・シルバ160円、大人220円)／1日券(小人・シルバ2、150円、大人2,800円)のほかに回数券やナイター券などもあります。※シルバー(満60歳以上) ●問い合わせ先/クアアプラザピリカ ☎01378・3・7111

せたな町北檜山区

第18回昭和山国際雪合戦 渡島檜山予選会
せたなCUP雪合戦大会

いよいよあの雪合戦がせたな町で開催されます。雪合戦の聖地「昭和山」への切符をかけて雪球にける熱いドラマが始まります! ●とき/2月5日(日) 午前8時30分から開会式 ●ところ/温泉ホテルきたひやま前特設会場 ●問い合わせ先/せたなCUP雪合戦大会実行委員会事務局(せたな町役場内) ☎01378・4・5111

せたな町瀬棚区

期間限定「生」パージョン発売中!

せたな町特産純米酒「吟子物語」

今年の新米(アイガモ農法により栽培)で醸造したせたな町特産純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は期間限定で加熱処理をしていない生パージョンが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。

●販売価格/1.2L、500円・720ml
1,200円 ●問い合わせ先/瀬棚区酒販店組合事務局(商工会) ☎01378・7・3435

せたな町大成区

身も心もあつたか

『国民温泉保養センター』

広大な貝取湖深谷の保養温泉地に位置する身も心もあつたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所/せたな町大成区貝取湖 ●入浴料/大人360円、小人100円 ●問い合わせ先/国民温泉保養センター ☎01398・4・6327