

小山町保健委員だより

令和6年2月29日
第33号
発行：小山町保健委員協議会
事務局：小山町健康増進課
電話：76-6668

保健委員は町民の皆様の健康づくりのお手伝いをしています

おやま健康マイレージの普及啓発、地区行事で健診のPR、健康情報の発信や介護予防事業のお手伝いなど、町民の皆様の健康づくりのための活動をしています。

～保健委員からおやま健康マイレージのご案内～

令和6年1月から変わりました！ NEW おやま地域振興券も選べる！

やり方は簡単
ポイント貯めて健康とお得をゲット!!

おやま健康マイレージ
対象：18歳以上の町民・町内に在勤の方

- 1 ポイントカードをもらおう
★有効期間は1年間
- 2 30ポイントを貯めよう
★利用は、のほり屋を目標に!
★町の健診やイベントでも
★自己申告でOK!
★スタンプ2枚以上
- 3 ポイントカードを提出
3つのお得がそろそろ!

【お問合せ】
健康増進課
Tel76-6668

その場で、500円相当のハッピーチケットまたは地域振興券と交換！
抽選期間ごとに1枚、年間4枚まで。

4年目当選のチャンス！
スマイル賞が当たるかも！
自健診に応募完了!!

ふじのくに健康いきいきカードをゲット!
当選者1000名以上の
協力店で健康するどサービスが受けられます。

健康目標を定めます! 健康増進課

ポイントカード
30ポイント貯めで健康とお得をゲット!!

おやま健康マイレージは、健康のために活動したときにポイントを貯められます。30ポイント貯めるとハッピーチケットまたはおやま地域振興券が選べるようになりました。



町内約120店舗のお店でお買い物ができちゃいます。

自分の健康のため、うれしい特典のためにもおやま健康マイレージに参加しましょう♪

保健委員は
金太郎スタンプを押印できます！
ポイントカードもお渡しできます！
いつでも声をかけてください！



～保健委員活動を紹介します～

明倫 第18回おやま健康フェスタ

4年ぶりに行われた「おやま健康フェスタ」はあいにくの雨でしたが、朝10時には駐車場は満車状態。明倫地区の保健委員は「よい歯の5歳児表彰」を手伝いました。「よい歯の5歳児表彰」では、各こども園のむし歯のない5歳のお子さんが来て、歯科医師から表彰されました。来客・スタッフからの盛大な拍手にビックリしていましたが、家族との記念写真ではにっこり。むし歯にしないお手入れ方法（歯みがき・食事など）を教えてほしいと思いました。また来場者がスタンプラリーで会場を回る姿を見て、健康への楽しい1日を過ごせているように感じました。



北郷

出張健康相談「健康屋」さん

わが町にこんな素晴らしい出張健康相談のシステムがあるのをご存じですか？肥満だろうな、骨や筋肉はどうか、でも病気にならないから大丈夫かも…、自信がないけど病院で診てもらうにはお金がかかるし…。そんな時、役場やコミセン、健康福祉会館へ出張で来てくれる「健康屋さん」を知りました。靴下を脱ぐだけで筋肉量、骨密度が測定できる最新の機器があります。また野菜摂取の状況が指1本で測定できるベジメータも導入しています。そして専門職の方々の指導も受けられます。

体験してみると丁寧で分かりやすく説明をしてくれるので、漠然とやっていたトレーニングにも目標ができ、毎日のウォーキングにやりがいを感じるようになりました。次の健康チェックが楽しみです。

皆さんにもぜひお勧めしたいです。無料なのも嬉しいですね。



成美

「減塩料理教室」研修会

減塩料理教室を行い、鮭の南蛮漬け、小松菜ともやしのナムル、マッシュルームのオープン焼き、ミルク味噌汁、トマトゼリーを作りました。

料理は減塩ですが、ナムルのたれは、こんなに少ない調味料で大丈夫なのか、味噌汁のみそはこんなに少なくて良いのか不安な気持ちで調理しました。味噌汁はみそ他に牛乳を入れることで50%も塩分カット。鮭に添える野菜は豊富で、普段ならマヨネーズやドレッシングをかけてしまいますが、南蛮漬けのつけ汁だけで食べたので野菜本来の味が味わえました。

また鮭に酒をふるい、酢を使うことで減塩になるなどを勉強でき、平素どれだけ濃い味の食事をしていたかに気づくことができました。



須走

須走地区文化祭

11月4日、5日と第35回須走地区文化祭が行われました。コロナ禍の時は展示のみでしたが、今年度は久しぶりに発表の場が設けられ、多くの方が来られました。

保健委員は役場の方と一緒にベジメータ測定（野菜摂取状況の測定）を行ったり、おやま健康マイレージや町で行われている健康診断の推奨も行いました。多くの町民の方に興味をもっていただけ良かったです。

野菜をたくさん食べて、健康維持に繋がれたらいいなと思いました。



足柄

「人は足から老いる」研修会

講師の先生をお迎えして、足から始める健康生活についての研修会が行われました。

老いが顕著に表れるのは姿勢です。立ち方、歩き方に気をつけると体型も改善し、内面の若々しさまで得られるそうです。また足裏には多くのセンサーがあり、脳と直結しています。足裏のマッサージで集中力を高め、良い姿勢で歩くことで認知症の予防ができ、これらはどの年代の人達にも関心のあることだと思います。

簡単なマッサージとウォーキングで、健康で美しく、はつらつとした生活が送れるのなら、やってみたい人は多いのではないのでしょうか。多くの方が受講できるといいなと思いました。

