

# 「自分の健康は自分で守ろう」 「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

— 保健委員スローガン —

## 保健講座で健康づくりを!

各地区で保健講座を開催中!お気軽にご参加ください!

- |    |  |
|----|--|
| 内容 | 健康体操・介護予防体操 歯周病予防<br>高血圧・減塩対策 生活習慣病予防 など |
| 時期 | 6月~12月                                   |
| 会場 | 各地区交流センター 自治会館 等                         |

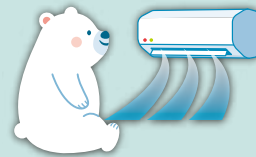


市内で900名以上の保健委員が  
地域の健康づくり活動に取り組んでいます。  
詳しくは、保健センターまでお問い合わせください!

## 熱中症から身を守ろう!

### 日頃からできる予防策

- のどが渇く前に、こまめに水分・塩分補給
- 昼夜問わず、エアコンや扇風機を使用して温度調整
- 通気性や速乾性の高い衣服の着用や、日傘・帽子の使用



裏面は・・・「しゅうかつ(周活)」のススメ!!

[発行] 令和7年7月 [編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会  
[事務局] 健康推進課(保健センター内) [TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122  
[E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

# 『しゅうかつ』のススメ!!

5月10日に開催した保健委員研修会で中村廣隆准教授(朝日大学)による講演会を実施。  
今回は、その一部をご紹介します!

しゅうかつ(周活)とは...周囲の人々・身の回りの人々との交流や活動を指します。

## 今からできる!ちょっとしたことで気持ちを前向きに!

### 👉 前向き感情5項目チェックしてみよう!!

- 今の生活に満足していますか?
- 自分は活力が満ちていると感じますか?
- 普段は気分がよいですか?
- 自分は幸せなほうだと思いますか?
- こうして生きていけることは素晴らしいと思いますか?

✓が1つ増えるごとに、  
その後の認知症を伴うリスクが  
男性で13%、女性で21%も低下します!



▶▶「こころ」のありかたで自分に良い影響が!

## 人との交流に効果あり!周活しよう!!

- 人との交流は、週1回未満から健康リスクに  
月1回未満では、1.3倍、早期死亡に至りやすい
- スポーツはグループで行った方が良さそう  
頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は要介護に至りやすい可能性あり
- 地域で役割のある人は長生きしやすい  
地域組織などの役員は、役のない人よりも5年後の死亡率が12%低い



### 外出頻度・社会交流・社会参加の目安

閉じこもりを防ぐために

1日1回以上

外出  
しよう

孤立しないために

週1回以上

友人・知人などと  
交流  
しよう

健康効果を出すために

月1回以上

楽しさ・やりがいのある  
活動に参加  
しよう