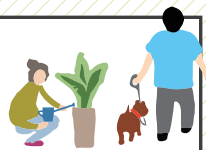


地域づくりでめざそう！健康・予防日本一ふじえだ

5月9日に開催した保健委員研修会で井手一茂特任助教（千葉大学予防医学センター）による講演会を実施。
今回は、その一部をご紹介します！

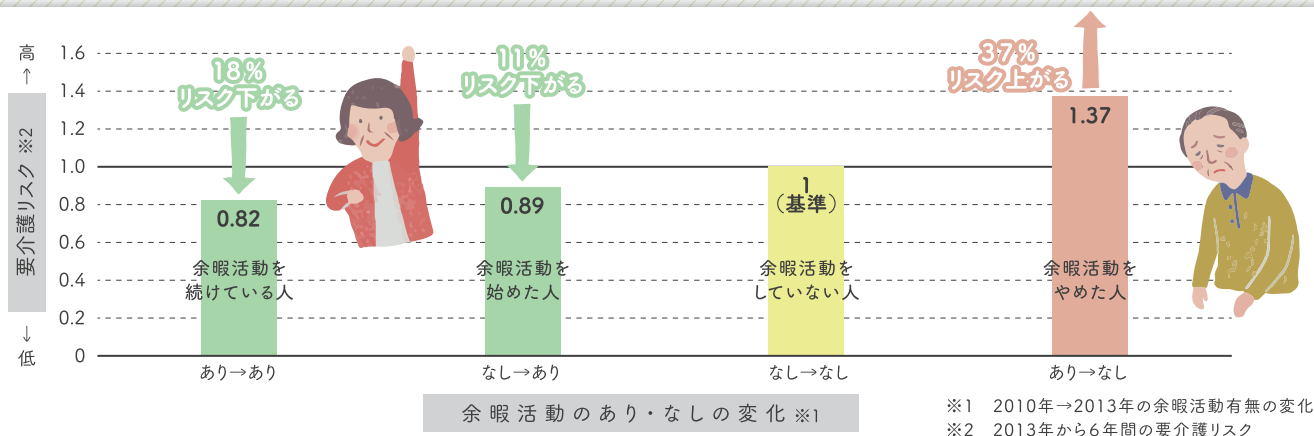
余暇活動とは

散歩・園芸・カラオケなど
趣味や好きなことでOK！



余暇活動を始めた人は健康長寿！

余暇活動を始めた人は要介護リスクが11%低下!!



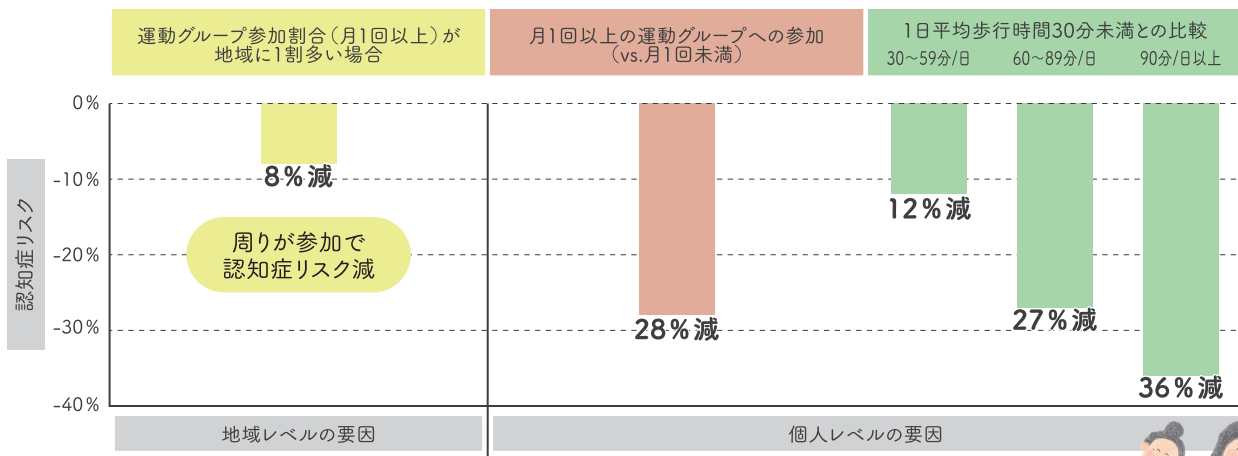
運動が盛んな地域に暮らす高齢者は認知症のリスクが低い！

運動グループへの参加割合が1割多いと
地域全体のリスクが8%減少 → 参加していない人にも波及効果アリ！

※地域→小中学校区相当

● 図：地域と個人の各要因による認知症リスクの減少

男性:n=19,624 女性:n=20,684 地域数:n=346



※以下の要因を統計学的に調整し、リスク減少(%)を数値化した。

地域レベル：可住地人口密度、年間日照時間

個人レベル：年齢、性、疾患（脳卒中・高血圧・糖尿病・聴覚障害）、社会的孤立、飲酒、喫煙、教育歴、所得



今からでも大丈夫！何か始めてみましょう！
やっている人はできる限り続けていきましょう！

井手一茂特任助教（千葉大学）作成資料より

「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」

ー 保健委員スローガン ー



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
保健センターへ
お問合せください



／ 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・生活習慣病予防
高血圧・減塩対策など

時期 6月～12月

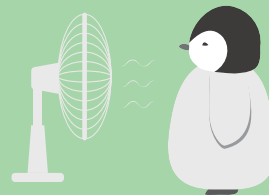
会場 各地区交流センター
自治会館など



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（温湿度計を利用）
- ☒ 通気性や速乾性の高い衣服の着用や、日傘の使用
- ☒ 声を掛け合おう



涼みどころ（クーリングシェルター）をご利用ください！

期間：～10月21日（水）まで

施設：保健センター/各地区交流センターなど



詳しくはこちら▶▶



CHECK