



保健推進員だより

第 38 号 平成 29 年度版
 発 行 川越市保健推進員協議会
 川越市健康づくり支援課

地域に合った 健康づくり活動

各自治会と連携して、地域の健康づくり関係のイベントへの参加協力や健康講座を企画開催しています。

市民の皆さまと 市との橋渡し

川越市健康づくり支援課と連携して、「いきいき川越大作戦」を推進しています。

保健推進員は
市民の皆さまの
健康応援団です！



市の健康に関する 事業に協力

川越市健康まつり・歯ッピーフェスティバルへの参加や、介護予防教室（体力アップ倶楽部初級・中級編）に従事しています。

市の健康に関する 研修に参加

健康に関する正しいの情報をお伝えするために、ラジオ体操の講習など様々な研修を受けています。

埼玉県防災学習センター研修



(消火器体験)

6月に保健推進員協議会研修として、埼玉県防災学習センター(鴻巣市)を訪ね「様々な災害疑似体験」と、同行した市の歯科衛生士より「災害時の口腔ケア」について学びました。

災害時は口の中のケアが大切で、怠ると肺炎など呼吸器の感染症にかかり易くなり身体に悪影響が出ます。また、口の中をケアすると気持ちをリフレッシュすることもできます。

歯ブラシが無いときは、タオルやガーゼなどで歯の表面を擦ることで歯垢を除去できます。また、水不足のときは、水を少量口に含み、数回にわけて吐き出すことを繰り返すことも効果的です。

いつ災害が起きても対応できるよう、学んだポイントを地域に伝えていきたいと思ひます。

正しい知識を皆さまにお伝えするため、様々な研修に参加しています。

ウォーキング研修



5月、川越水上公園にて「正しいウォーキング」について学ぶ全体研修会が開かれました。

健康運動指導士の坪井一樹先生の指導の下、サクラコース約 1.3 kmを歩きました。

【感想】

- 気軽にできるウォーキングですが、ポイントを押さえることでより効果的になることが分かりました。地域の皆さまに是非広めていきたいです。
- 効果的なウォーキングで20分を超えると、脂肪燃焼スイッチが入ると知ったので、普段の散歩に取り入れようと思います。

市のイベントに参加し、様々な健康情報を発信しています。

歯ッピーフェスティバル2017



6月、川越市総合保健センターで開催された「歯ッピーフェスティバル 2017」の保健推進員コーナーでは、歯の役割や歯ブラシの交換時期の掲示、普段の歯みがきの力の入れ方測定、吹き矢、野菜の葉っぱと実を当てるゲームなどを行いました。

当日は約1150人の来場者があり、小さなお子さんから幅広い世代の方々が楽しみながら、歯と口の健康について深く学ぶ機会となりました。

第31回 川越市健康まつり

◇日時：平成29年10月29日(日)

午前10時～午後3時まで

◇会場：ウェスタ川越

(川越市新宿町 1-17-17)

「保健推進員コーナー」には、元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さん健康じまんポスター」の掲示や、正しいラジオ体操をお伝えするコーナーなど、健康に関する情報が盛り沢山です。

是非、御家族そろってお出掛けください。

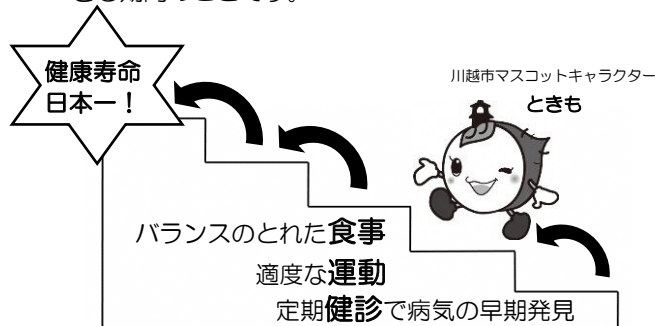
ときも健康プロジェクト

「いきいき川越大作戦」

川越市では、健康寿命*を延ばすために、

食事・運動・健診を3つの柱として健康づくりを推進しています。

※健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間のことです。



お問い合わせ先：川越市保健所健康づくり支援課（総合保健センター内）

TEL:049-229-4121

FAX:049-225-1291