



1月 保健センター便り

保健センター ☎67◆1151

健康づくりいっしょにやるまい会の紹介!

「蒲郡市に健康な人が増えるといいな!」「みんなが笑顔で暮らせるといいな!」そんな思いで、私たち「健康づくりいっしょにやるまい会」は、市民の方の健康づくりのための活動を続けています。平成24年度の活動について紹介します。

市民の皆さんがいきいきと生活できるために、保健センターで健康について学習をしています。

蒲郡市民の方は、がんの検診や特定健診の受診率が低いことを知りました。例えば、子宮がんの受診率は、14.1% (平成22年度)で、県下ワースト1です。

健康のために毎年定期的に検診を受け、病気の早期発見と早期治療ができるの良いと思います。

そこで、やるまい会では、「検診のアンケート」を行い、検診を受けていない人にその理由を聞き、どうしたらもっとたくさんの方が受けやすい検診になるか研究しています。



アピタで検診PR活動をしました

9月のがん制圧月間、10月のがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーンで、9月28日と10月29日の2日間、アピタ蒲郡店で、検診のPR活動を行いました。検診のアンケートで皆さんからいただいたご意見を参考に、市民の皆さんが一人でも多くがん検診・特定健診・ヤングエイジ健診を受けられるよう保健センターと一緒に活動していきます。



ひとねる祭でもアンケートを実施しました

★公民館まつりなどイベントで呼びかけています

塩津・蒲郡地区では、塩津公民館まつりで「健康がまごおり21」の8つの大目標から、毎年テーマを決めて取り組んでいます。

今年度も昨年度に引き続き、「疾病予防と病院」をテーマに、「年に1回はがん検診・健診を受けよう」「かかりつけ医を持つ」とを住民に呼びかけています。

★朝ごはんカレンダーを配布し、アンケートを行っています

大塚地区では、大塚小・中学校の児童・生徒に朝ごはんカレンダーを配布して、朝ごはんを何を食べているか調査しました。約95%の子が朝ごはんを食べていますが、野菜を食べている子が少ない状況でした。

朝食から野菜を食べて栄養バランスがよくなると、将来子どもたちが生活習慣病などにかかりにくくなり健康に過ごせるのではないかと感じています。

やってみよう!
考えると脳が若返るよ!



↑答えは14ページだよ

左の文字は何と言っていることわざを表しているかな?

健康づくりに関心のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか?
ホームページ: <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokence>

♪毎月楽しくウォーキングをしています♪

どなたでも無料で参加できますよ!

