

地域で活動する保健推進委員の活動紹介

今回は、保健推進委員会の今年度の活動をお伝えします。保健推進委員は、各地域会・町内会から推薦され、町長から委嘱された72人の方が、活動をしています。

① 各地区での健康相談コーナー設置、健康学習会の企画

町内を7地区（市街川西、市街川東、虹別・弥栄、磯分内・栄、御久沼、茶安別、阿歴内・塘路）に分け、それぞれの地区で活発に活動しています。

今年度は酪農祭や文化祭のときに骨密度測定や脳年齢測定、血管年齢測定など身近に健康チェックできる健康相談コーナーを9カ所で開きました。

また、テーマは各地区で異なりますが「健康学習会」を企画しています。運動体験や調理実習、アロマテラピー学習会など幅広い分野を企画していますので、ご自分の地区で町内回覧や公民館報などの案内を見かけましたら、お気軽に参加してみてください。

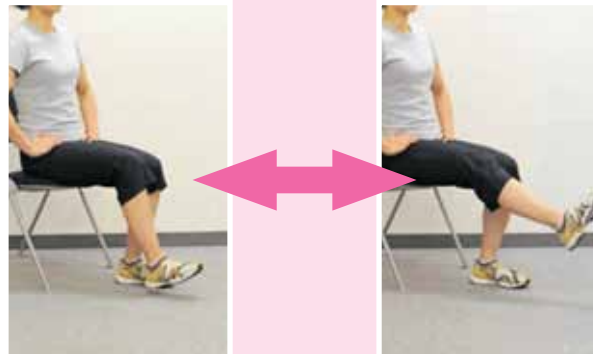
② 研修会の企画

今年度は6月12日に「生涯元気で過ごすカラダの動かし方」と題して北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科准教授の上田知行先生に講演いただきました。

日本人の平均寿命と健康寿命との間には男性で9年、女性は12年の開きがあるといわれています。平均寿命と健康

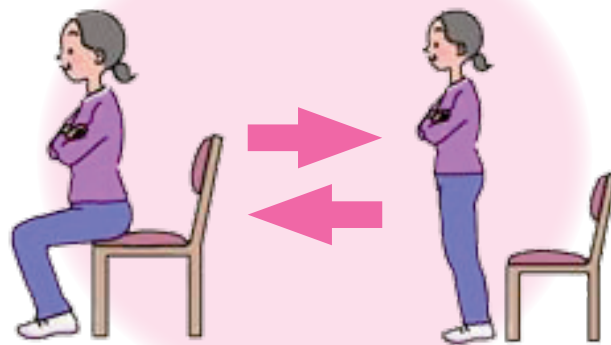


図1 膝を強くするなら！
(ももの前の筋肉の運動)



(厚生労働省 運動器の機能向上マニュアルより)

図2 しっかりとした足腰でいるために！
(立ち座りの運動)



(エクササイズガイド2006より)

寿命の差を縮め、健康でいつまでも暮らすため家でもできる簡単な体操を教えていただきました。(図1、2)

また、適度な健康づくりのための運動の要素として：

「快」運動をしていて気持ちが良いこと

「楽」運動していて楽しいこと

「少」物足りないと思う程度の3点が大変な要素であるとお話しされていました。

③ 健康まつりへの参加・協力

保健推進委員は毎年健康まつりにスタッフとしてコーナーの受付などの協力をしています。今年は保健推進委員のコーナーとして「大腸がん

クイズラリー」を実施し大腸がんについての普及啓発をしました。

このほかにも各種研修会への参加、保健推進委員だよりの発行などさまざまな活動を行っています。健康で安心して暮らせるまちづくりのために、地域の代表としてこれからも活動をしていきます。



私の健康法

健康しべちゃ21

▽第34回目

牛坂ノブ子さん



今回は、開運町にお住まいの牛坂ノブ子さんを紹介します。

牛坂さんは、上オソベツ出身で昭和47年から標茶市街に住み、昭和53年から町立幼稚園の用務員として長く勤務されていました。

その頃からボランティアで歩道や空き地の草取り、除雪をしていました。朝早くから活動的に動き、お昼も時間がもたないといと早めに昼食を済ませるとのことでした。

畑仕事が好きで、家で食べる野菜はほとんど作っています。夏場は、ほとんど畑にいて、植え方や種をまく時期など自分なりに考え、いい作物が出来れば、知人に味見をしてもらっています。新しい野菜作りにも挑戦して、畑がだんだん大きくなっているそうです。

体を動かすことも好きで、68歳まで駅伝や各地区のマラソン大会にも参加され、賞状、トロフィーもたくさん頂いたそうです。

今では、自家製のシソジュースを毎日飲み、牛乳・魚類も毎日食べ、自分で作った野菜を食べ、肉類は時々食べて、食事全体のバランスに気を付けているようです。

プラス思考の牛坂さんは、「野菜作りも、たくさんの方が美味しいと言ってくれるので、また美味しい野菜を作ろうと頑張ることが出来る。休んでいる暇がないのです。」と笑顔を見せてくれました。

内容

スマートフォンでSNSのサイトに表示されたダイエツトサプリメントの広告を見て、1カ月分2千円の「体験版」をクレジット決済で購入

生活豆知識

サプリメントを 注文したら定期購入に! SNSの広告に注意!



した。後日、クレジットの明細を見ると、約3万円請求されていた。定期購入になっていたようだ。業者の連絡先を探して電話をしたがつかない。

(大学生 女性)

ひとことアドバイス

・ソーシャル・ネットワーク・サービス(SNS)を利用して、年齢や職業、興味のある分野など、個人情報登録しますが、その情報などに基づき特定の人に向けた「ターゲット広告」が表示されることが増えています。

・ターゲット広告広告は短期間だけ掲載され、トラブル発生後に詳細を確認しよう

としても広告そのものが見られないこともあります。

・広告の表示だけでなく、広告からリンクした先の通販サイトの表示や利用規約で、購入の条件などをよく確認しましょう。画面の保存や印刷はトラブル解決に役立つことがあります。

・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口

・役場企画財政課商工労働係
(2階)⑩番窓口 ☎4851-2111内線251)

・釧路市消費生活センター
(☎0154-241300)

冬期雇用対策事業

がはじまります!

- 事業期間 平成26年12月～平成27年3月
- 作業内容 町民スケートリンク造成・維持
町有施設塗装改修 他
- 申込要件 標茶町に住民票がある方／夏場仕事をして季節的な理由で失業された方／短期特例雇用保険加入の有無は不問

※はじめて申し込む方は、出資金1,000円がかかります。

参加の申し込み・問い合わせは

標茶高齢者福祉企業組合 ☎090-8896-5534 担当 中野
標茶厚生勤労者企業組合 ☎080-2875-4059 担当 鈴木