



ヘルスマイト

私たちの健康は私達の手で

責任者/内田秀美 事務局/大津市保健所健康推進課内

健康コラム No.2

いつまでも自力歩行でいきいき長生き!!

身体を動かすことは、心・からだの健康に効果的

1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2000歩	0分
② うつ病	4000歩	5分
③ 認知症・要介護	5000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
⑤ 高血圧・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分



あらゆる健康の指標となる最適な組み合わせが⑤の「8000歩・うち中強度20分」です。いきなり⑤をめざすのではなく、現在の位置を把握し、ひとつ上の病気予防を目標に始めましょう。

大津市主催会員研修会より

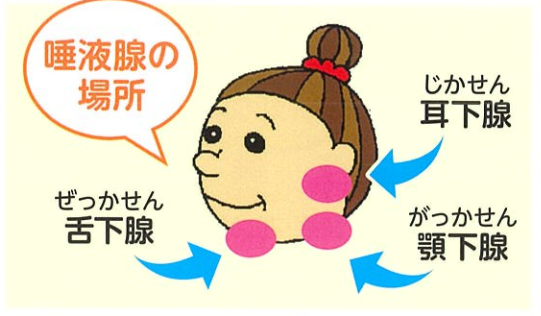
お口の渇き、お薬の飲み込みにくさを感じたらトライしてみてください

唾液腺マッサージ

唾液は元気の源!

唾液の役割

- 口の中の乾燥を防ぐ
- 口の中をきれいにする
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 消化を助ける



★食前に唾液腺マッサージを行うと、お口が潤い食事の味わいがより豊かになります。(ただし、効果には個人差があります)

作成：大津市保健所健康推進課 Tel. 077-528-2742

- 耳下腺への刺激…10回**
人差し指から小指までの4本の指を頬(上の奥歯の辺り)にあて、前に向かって回します
- 顎下腺への刺激…5回ずつ**
親指を顎の骨の内側(柔らかい部分)にあて、顎先に向かって5箇所くらい順番に押します
- 舌下腺への刺激…10回**
両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押しします

仲間とともに

会長 内田 秀美



三井寺の桜も開花し、春の風に誘われて、心華やぐ季節となりました。昨年では滋賀県を舞台に国スポ・障スポが開催され、大津市の会場に17万人の人が集まり盛り上がりしました。大津市の魅力を全国の人に知ってもらえたのではないのでしょうか。健康推進員の活動は、各学区・個人を中心とした地道なものではありますが、昨年度1年間で8865回、声かけ事業では延べ25634人に、健康や食の大切さをお伝えすることができました。市民のみなさんの生活に浸透していくことを願っています。これからも、私たち一人ひとりが地域においての責任を認識して、とどまることなく仲間とともに楽しく活動をしていきたいと思ひます。令和8年度は新しい仲間が9名増えます。市民のみなさんも私たちと一緒に仲間となって地域の健康づくりのために活動をしてみませんか。

仲間に入りませんか!!

健康・栄養・運動等について学び、健康推進員となって住民の健康づくりを推進する活動と一緒にいきませんか。広報おつ5月号で「健康推進員」養成講座受講生を募集します!!

10/19 おおつ健康フェスティバルに参加



みそ汁と朝食摂取のアンケート 市長もご協力いただきました



料理講習会の献立をパネルで紹介 広報媒体部作成



ステージ発表:からだの声を聞いてみて ~特定健診が教えてくれること~



減塩みそ汁の試飲



野菜1日350g食べましょう

11/10-18 運動普及部会主催 会員研修会

於：和邇コミュニティセンター・明日都浜大津

音楽に合わせて皆と楽しく若返る運動

講師/理学療法士 山本 学氏

意識するポイントとして「楽しむ」「無理をしない」「仲間と一緒に笑う」が心に残った。どの場面でも笑いが絶えず、脳トレなど皆一生懸命で楽しい研修会だった。研修を参考に地域での活動に生かしたいと思う。

運動普及部会 金畑 かおる



1/22 新春ヘルスマイト 研修交流会

於：びわ湖大津館

フルーツ演奏 ~美しい音色から伝わるこころの健康~



フルーツ 高野 真史氏
ピアノ 森上 智子氏



最後に 琵琶湖周航の歌を合唱

編集後記 地域のさまざまな取組をお届けしました。ご協力いただきありがとうございました。 広報部会 泉谷



笑顔でつなぐ 健康づくりの輪

北部
ブロック



【木戸】フレイル予防 楽しく歩いて健康に!

中部
ブロック



【日吉台】歩こう!! いつまでも元気で

中南部
ブロック



【逢坂】転倒予防

南部
ブロック



【上田上】ウォーキングのお誘い 新名神建設現場を見学



【仰木】料理講習会



【坂本】あなたもヘルスアップ 彩り栄養バランスワンプレート



【平野】花・音楽・おいしい食



【瀬田】椅子に座って有酸素運動やバランス運動



【仰木の里】食べて元気にフレイル予防



【藤尾】いきいき体操

2/20 実践発表会

〈第1部〉 学区発表



ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト「高齢世代」/フレイル予防(社会参加・栄養・運動)をしっかりとしよう!
理事 中野道子



地域健康づくり推進事業/「健康づくり教室」を毎月開催し、健やかに暮らせるよう、地域の皆さまとともに楽しく取り組んでいます。
理事 杉山泰子



健康的で持続可能な食環境普及事業/子どもたちや保護者(若い世代)へ健康的で持続可能な食環境の話をした。
理事 安田悦子



高齢者低栄養予防教室/フレイル予防のテキストに沿って学んだ後、試食していただきました。
理事 老邑智子

10/10 ヘルスメイトのつどい

於:皇子が丘公園体育館

学区をこえて健康推進員が一同に集まり、運動研修「自彊術」で身体を動かし、その後「ポッチャ」で交流を深めた。



開会式 市長にご臨席いただきました



自彊術 講師 片海 喜美子氏



ニュースポーツ ポッチャ

〈第2部〉 講演会

「あなたは休養・睡眠は十分とれていますか」 健康おつ21(第3次)「心身ともに健康に!!」

講師 大津市保健所地域保健推進室 室次長 平田 浩二氏・技師 宮本 若葉氏
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に沿って説明を受け、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)を高めることが重要であると学んだ。

