

市民の皆さんの健康増進を しっかりサポート!



市では、市民の皆さんが健康で自分らしい生活を送るために、各種検診の支援や介護予防など「健康づくり」に力を入れて取り組んでいます。
今回は、本年度の重要施策として強力に取り組む「胃がんリスク検診」や「こけないからだづくり講座」など、「市民の健康増進」のための事業を特集します。

◎問い合わせ 秘書広報課 ☎23-3174

健康で自分らしく暮らせるまちを目指して

子どもから高齢者まで本市で暮らす全ての皆さんが、生きがいを感じながら健康でその人らしく、安心して暮らせることは大切なことです。

しかし、社会環境の変化から生活習慣病が増加傾向にあり、健康で暮らすことを妨げられている人もいます。そのほか、認知症や衰弱・関節疾患・骨折・転倒などに起因する寝たきり高齢者も増加傾向にあるなど、一人一人の健康増進が求められています。

市では、このような現状に正面から向き合い、市民の皆さんが、健康で充実した生活を送れる環境を実現するため、さまざまな健康づくり事業に取り組んでいます。

とりわけ本年度予算では、「市民の健康増進」を進める事業に、重点的に予算を配分。がんの早期発見につながる検診事業の拡充や、住民主体の介護予防事業「こけないからだづくり講座」をより広範に浸透させるなど、市民の健康増進を積極的に推進します。



胃がんの早期発見と 早期治療に役立っています!

胃がんリスク検診

予算額 2,106万円

昨年度まで実施していた各種がん検診に「胃がんリスク検診」を追加しました。胃がんの発生要因であるピロリ菌感染の有無と、胃の萎縮度を血液検査で調べ、胃がんになりやすいかどうかを判定。胃がんになりやすい人には定期的な内視鏡検査を勧め、早期発見と早期治療に役立っています。

●インターネットでがん検診が予約できます

5月から、各種がん検診の申し込みが、インターネットを利用し
てできるようになりました。

年齢や性別で検診内容が確認でき、24時間予約が可能です。

便利なイン

ターネット予約を、ぜひ、活用
ください。



都城市がん検診



ウォーキング
推進事業



予算をかけずに積極的な
健康増進を進めています!

さあ、歩いてみよう!
ウォーキング推進事業

予算額 ゼロ円

平成27年度に作成した「みやこの
じようウォーキングマップ」を
活用した健康増進事業を推進。

ウォーキングマップには、各地
区ごとの史跡や名所を紹介した、
楽しみながら地域を巡れるコース
を掲載。このほか、歩く姿勢や靴
の選び方などウォーキングの基本
となる情報や、消費カロリーや健
康コラムなど、健康づくりに役立
つ情報を掲載しています。



このウォーキングマップを活用
して、地域の健康づくり会を中心
にウォーキング教室などを開催
し、市民の健康増進に役立てます。

インタビュー



ウォーキング推進員
兒玉 武次さん(上町)

都城ウォーキング
クラブの創設に携わ
るなど、以前からウ
ォーキングに関わりがあったため、現
在は推進員として、各地区の教室で歩
き方などの指導をしています。

毎回多くの人に参加してもらい、参
加した人たちが、いきいきと楽しそう
に歩いている姿を見ると、やりがい
を感じます。

ウォーキングは、自分の好きな時間
に好きな場所でできる、手軽な運動で
す。景色を眺めながら自分のペースで
歩くことで、気分転換にもなり、終わ
った後の食事も格別。今後もウォーキ
ングマップを活用しながら、ウォーキ
ングの楽しさを伝えていきたいです。

健康増進
施設利用
助成事業



身近な施設で健康づくりを
支援しています!

健康増進施設利用助成事業

予算額 6,268万円

市では、市内在住の65歳以上の
人や障害者手帳などの交付を受け
ている人を対象に、温泉やパーク
ゴルフ場などの健康増進施設利用
割引券を交付しています。

割引券は、年度内で1人当たり
20枚つづり1冊を交付し、施設ご
とに決められた自己負担で、健康
増進施設を利用できます。

施設利用の負担軽減を図ること
で、対象となる皆さんの健康増進
を、積極的に支援しています。

●利用対象施設を拡充しています

平成27年度からは、定住自立圏
協定を結んでいる曾於市や志布志
市の公設民営温泉施設も対象とし
ています。

また、平成28年度からは、山田
町のかかしの里パークゴルフ場と
高崎総合公園パークゴルフ場も新
たに利用対象施設とすることで、
より積極的な健康づくりのための
支援を進めています。

施設紹介

本年度、対象となる施設は次の
通りです。

【市内の温泉施設】

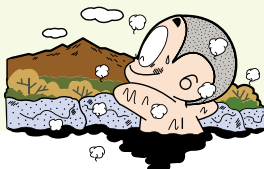
- ・青井岳温泉
- ・観音さくらの里
- ・かかしの里ゆほぼ
- ・やまだ温泉
- ・ラスパたかざき

【市外の温泉施設】

- ・メセナ住吉交流センター
- ・財部温泉健康センター
- ・大隅弥五郎伝説の里
- ・国民宿舎ボルベリアダグリ
- ・蓬の郷ふれあい交流センター

【運動施設】

- ・かかしの里
- ・パークゴルフ場
- ・高崎総合公
- ・園パークゴ
- ・ルフ場





に取り組むことで づくりを支えています!

こけないからだづくり講座
予算額 791万円

市では、市民の皆さんが住み慣れた地域で健康に年齢を重ねていけるよう「こけないからだづくり講座」の普及を、平成26年10月から進めています。本年度も、開講に向けた説明会の開催や、初段階の指導などにかかる経費について、積極的に予算措置しました。

●健康寿命を延ばすために

平成27年の日本人の平均寿命は、男性80・79歳、女性87・05歳となつていますが、健康に過ごすことのできる健康寿命は、男性71・19歳、女性74・21歳となっています。

男女ともに平均寿命と健康寿命に10歳前後の差がありますが、この差こそが、介護を受けたり寝たきりになったりする期間であることから、この差を解消することが求められています。

これまでも、市民の健康づくりをさまざまな事業を通して支援してきましたが、健康増進と併せて地域づくりのモデルとして話題になっていた岡山県津山市発祥の介護予防事業「こけないからだづくり講座」に着目。住民主体となつてより広範に健康づくりに取り組めることから、普及を進めています。



● **住民主体の介護予防事業**
 「こけなからだづくり講座」
 「こけなからだづくり講座」は、5月末日現在、145カ所で開催されていて、約3,380人が楽しみながら参加しています。この講座の特徴は、地域の皆さんが主体となって運営するということです。市と地域包括支援センターの職員が説明会を開催した後は、自治公民館などを利用して、地域の皆さんたちが自主的に週1回以上、講座に取り組みます。そして、初回と3カ月後、それ以降は6カ月ごとに体力測定を行い効果を確かめます。



● **さまざまな工夫が凝らされた**
 「こけなからだづくり講座」では、一人一人の体力や体調に合わせて「こけなからだづくり講座」に取り組みます。この体操には、さまざまな工夫が凝らされています。座つたり立つたりの基本動作は、無理のない程度の負荷をかけながら、ゆっくりと繰り返し続けます。また、調整可能なおもりを付けて、なじみのある童謡などを歌いながら、手足を上げたり下げたりなどの動作をゆっくりと時間をかけて繰り返します。このようなやさしい運動に継続して取り組むことで、体の柔軟性を高め、筋力の維持と向上を図っています。

● **楽しい講座に参加してみませんか**
 約1時間程度の「こけなからだづくり講座」の後には、持ち寄った茶菓子を頬張りながら、近況などを語り合えるのもこの講座ならではの魅力。今回の特集で取材にうかがった川内自治公民館でも、何気ない会話に笑い声が絶えませんでした。皆さんも、身近な仲間たちと無理なく楽しみながら「こけなからだづくり講座」に参加してみませんか。

問 介護保険課 ☎ 23-3184
 各地域包括支援センター



こけなからだづくり講座

継続的健康

インタビュー

梅北町の川内自治公民館で、地域の仲間と楽しみながら「こけなからだづくり講座」に取り組んでいます。川内自治公民館では、平成27年3月に「こけなからだづくり講座」を開講。それ以来、継続して取り組み、今月、100回目を迎えました。

この間、休むことなく参加を続けている仲間からは「いつの間にか足腰が軽くなった」「気持ちに張りが出てきた」などの声が寄せられていて、介護認定を受けている人はいないほど、その効果が確認できます。

また、一人暮らしの高齢者も参加していて、その安否が確認できることから、地域コミュニティの維持にもつながっています。毎週火曜日に開催している私たちの講座。楽しみながら、笑顔の輪を広げています。



リーダー
 川口 モモエさん