

六郷健康通信

なんだり
かんだり

発行にあたって

この通信では『六郷地区の皆さんに毎日を健康に過ごしていただきたい!』という願いを含め、元気に生活するために活動している団体の紹介や、健康に関する情報を3年間にわたりお届けしました!
若林区保健福祉センターでは、六郷地区が更なる『これからも健康で元気に暮らせるまち』へと発展することを目指して、六郷地区の皆さんと一緒に健康づくりを取り組んできました。皆さんへの感謝の気持ちを込めて、3年間の取り組みと、その様子を一部ご紹介したいと思います。

皆さま、ご協力
ありがとうございました!



感謝
町内会や市民センター
子育て・教育機関、
地元団体など
一緒に取り組んでいただき
ありがとうございました。

令和3~5年 六郷地区健康づくり事業を進めました

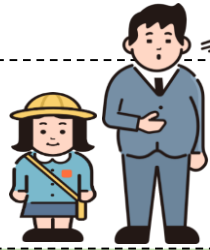
〈なんで六郷地区で?〉

大人と子どもの健診の結果を分析したところ、生活習慣を改善する必要がある方が比較的多いことが分かりました。

〈どんな特徴があったの?〉

~子どもの特徴~

- ◇肥満傾向の子どもの多い
- ◇生活習慣が不規則な子どもが多い
(おやつ時間が不規則、就寝時間が遅い、
メディア視聴時間が長い等)



~大人の特徴~

- ◇メタボリックシンドローム該当者が多い
 - ◇血圧が高めの方が多い
- メタボリックシンドロームとは?
内臓の肥満に加えて、①高血圧、②脂質異常症、③高血糖、のいずれか2つが
当てはまり、心臓病や脳卒中になりやすい状態を指します。 ※腹囲だけでは当てはまりません。

〈何をやってきたの?〉 これからも健康で元気に暮らせるまち「六郷」を目指して!



- ◇幼稚園や保育園との情報交換や健康イベント
- ◇六郷小・六郷中学校での生活習慣病予防の授業
- ◇六郷市民センターとコラボした健康ワークショップ
- ◇学区民体育振興会と元気!六郷★作戦会議の開催
- ◇かあちゃん'ずとの六郷健康レシピ作成
- ◇スーパーとコラボした啓発
- ◇尿ナトカリ比測定イベントの開催
- ◇健康づくりのチラシ配布 など

結果発表!

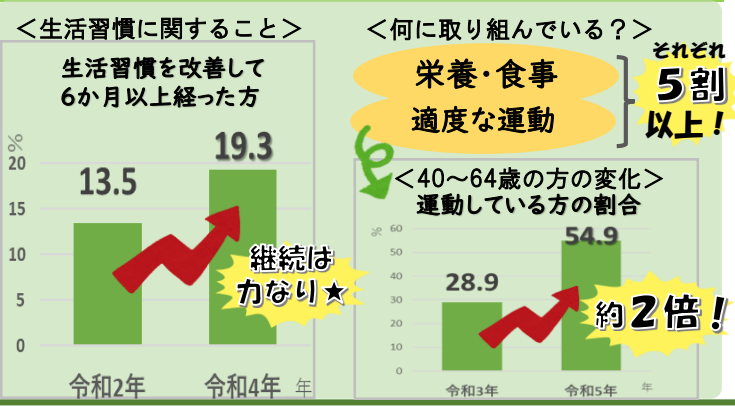
健康への気持ちUP!!

〈やってみてどうだったの?〉

- ◆大人も子どもも肥満傾向の方が減少!
- ◆生活習慣を見直した方が増加!
- ◆健康的な生活を応援する仲間が増えました☆

自分だけで気を付けるのではなく、
家族や職場内など
周りの大人や子どものために
生活を見直した方がたくさん♪
大切な人の健康も考えてくれて
ありがとう~☆

他には こんなに素晴らしい変化が! ☆



皆で取り組む、『六郷地区の健康づくり』 ご協力ありがとうございました！

様々な場所で、幅広い年代の方々とコラボさせていただきました
一部、抜粋してお伝えします！

乳幼児期の子ども へのアプローチ

★目指せ！六郷健康キッズ★

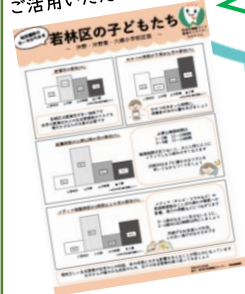
- ◎幼稚園・保育園での保護者懇談会で健康の講話
- ◎幼稚園・保育園で健康寸劇の上演
- ◎子どもの肥満について考える小児肥満対策勉強会を開催
- ◎幼児健診結果から分かる子どもの健康実態のチラシ配布

沢山の子どもと保護者へ生活リズムの大切さを伝える
きっかけができました☆



歯磨きの大切さを学んだよ！

様々なところで掲示やご活用いただきました！



園のお便りや、お子さんへの対応で活かしていただきました！



大人へのアプローチ (概ね20～65歳程度)

★自分に合った健康生活へ★

- ◎体育振興会での研修会
元気★六郷！作成会議



健康づくり宣言もしました！

減塩や運動に
気を付けたいという
方が多数でした！

- ◎尿ナトリウム測定
尿中のナトリウムとカリウムの比率から
食事での野菜と塩分の摂取バランスを測定！



大人へのアプローチ (概ね65歳以上)

★心身の健康を維持するために★

- ◎体力測定会
- ◎尿ナトリウム測定
全身の筋力やバランス力、体年齢を測定！

普段から少しでも
体を動かすことが大切と気づく
きっかけになりました♪

普段から気をつけている
成果を実感しました★



児童・生徒 へのアプローチ

★自分と家族の健康を考える★

- ◎小中学校での生活習慣病予防の授業
- 区役所の保健師と栄養士の授業、大学の先生のワークショップ！



6のつく日はおやつを食べない！
などアイデアがありました

- ◎児童館での生活習慣病予防〇×クイズ

健康について楽しく
学ぶ経験ができました♪

- ◎六郷健康レシピを使った親子料理教室



- ◎小児肥満対策勉強会で、養護教諭や栄養士の先生と情報交換！

地域全体 へのアプローチ

★健康の情報を手に入れる★

- ◎六郷健康通信の発行
- ◎六郷健康レシピの発行
- ◎スーパーと連携した啓発

健康の情報に触れる機会が
たくさんできました♪



★地域のみんなの健康を考える★



- ◎市民センター懇談会での健康づくりワークショップ

普段からお互いさまに
協力しあう繋がりや
顔が見える関係を大切にしたい！

健康づくりに取り組む仲間がたくさんできました
健康づくりに関するご相談やコラボのお話 ぜひお待ちしております♪

今後も、健康について気づく、考える機会を
一緒につくっていきましょう！
これからもどうぞよろしくお願いいたします☆



若林区保健福祉センター家庭健康課
電話 282-1111 (内線6802) FAX 282-1147
〒984-8601
仙台市若林区保春院前丁3-1