

六郷 健康通信

発行にあたって

六郷地区は、長年住民に守られてきた豊かな自然と、その人々の営みが共に息づく魅力的な町です。ここでいつまでも元気に暮らせるよう、「健康」について考えてみませんか？

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お届けしています！年3回発行予定です。

六郷学区民体育振興会 × 家庭健康課 尿ナトカリ比測定 in ミニテニス大会

6月11日に尿ナトカリ比測定のイベントを開催しました★

尿ナトカリ比って何？

ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜・果物)の摂取バランスです

ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$
 値が大きい…塩分が多い or 野菜・果物が不足
 値が小さい…塩分が少なく野菜・果物も摂取

- 検査の様子 -

血圧測定→採尿→ナトカリ値測定!!

アンケートも実施し、ご自身の健康について伺いました。7割の方は比較的健康と感じており、健康の為に気をつけている事がありました。

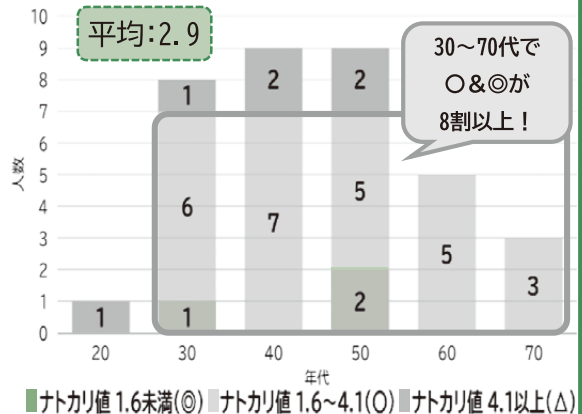


- 検査結果 -



35名参加がありました！(男性:24名,女性:11名)
 昨年の測定値より良い結果でした★

《年代別ナトカリ値の割合》



プロマート今泉店 × 家庭健康課 栄養成分表示を活用した啓発

『栄養成分表示の活用方法についての展示』をしました★

栄養成分表示って何？



ココです

食品やお弁当の袋や箱には、「エネルギー(熱量)・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」が書かれた「**栄養成分表示**」が記載されています。

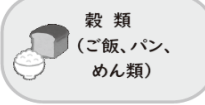


お弁当コーナーに
 掲示させて
 いただきました
 ！

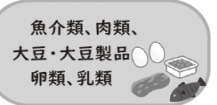
組み合わせを考
 えるのも楽しいな*

《食事の選び方のコツ》

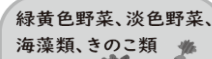
炭水化物を多く含む食品



良質のたんぱく質を多く含む食品



食物繊維やビタミンを多く含む食品



食事は
 バランス良く

アンケートにご協力ください!

若林区役所家庭健康課・障害高齢課では、「より元気で健康に暮らせるまち六郷」を目指して六郷地区健康づくり推進事業を進めています。

ご協力いただいた方に
 ノベルティを
 無料でプレゼント!

イベントなどでアンケート調査予定★

健康についての思いを
 教えてください♪

六郷保健センター(六郷市民センター3階)にもアンケートを設置しておりますので職員へお声がけください☺ (火・金曜日のみ)



限定グッズ★
 若林区健康づくり推進キャラクター「わかちゃん」のロゴ入りだよ♪



わかちゃんが行く！

楽しく健康に

全身の状態を check



体力測定会 in 久保田東さんさん健康サロン

5月8日(月)久保田東集会所で行いました★
12名が参加しました！

《測定した項目》

体の総合判定

体年齢

上肢の筋力
握力

下肢の瞬発力
足の開閉

体年齢とは？

体重・体脂肪率・骨格筋率等で
体を総合判定する目安になります
体脂肪率が少なく基礎代謝が高い
→実年齢より若くなる
体脂肪率が高めで基礎代謝が低い
→実年齢より高くなる



握力測定中！

日々の運動の成果が
できるかな？
チャレンジ～！



体年齢測定中！

《測定結果》



全員の体年齢が
同年代or若い状態でした★
素晴らしいです！

なんと！
ステキ☆

体年齢が30歳も若かった方が！！

生活のpoint インタビュー

毎朝の体操は日課です。
近所の散歩や、バスでお出かけもするので
普段から体を使っています。
継続は力なり♪



作業療法士さんの講話 楽々生活のすすめについて

事故は自宅内発生が一番多い！

事故防止は… 環境を整えることが大切です

- 例えば、居室では…
- ①コードの配線は歩く動線避ける
- ②カーペットの下には滑り止めを敷く



。★六郷小学校 コラボ通信 ★。

保健委員会の児童さんが記事を考えました！！

ゲームとインターネットについて

* 学校内の健康新聞に掲載していた内容です。

目を大切に!! エ夫のポイント

- ①ゲームをする時間を親と一緒に決める
- ②暗いところでゲームをしない
- ③画面を顔の近くにして見ない
- ④夜遅くまでネットを見ない
- ⑤勉強をしてからやる

自分の中で正しく使う約束を決めて、
楽しく使えるように頑張りましょう!!

ステキな記事を
ありがとうございます



Dr.ウパー

できることをコツコツ♪
生活リズムを崩さない
ことが大事だね◎
家族みんなで応援だ～！

●長い時間利用するから
●夜遅くまでゲームをしているから

目が悪くなる原因

スマートフォン・ゲーム・テレビ…
皆さんは何時間利用していますか？



健康に

わかちゃん和歌

俳句も友だち ☺ ステキな俳句をありがとう

早寝早起き

外遊び

六郷小学校生徒 めめさん



掲載記事 募集中!!

和歌も♪

六郷の健康的な活動を取材させてください！
次回は、11月頃に発行予定です。お楽しみに★



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