

六郷 なんだい かんだい 健康通信

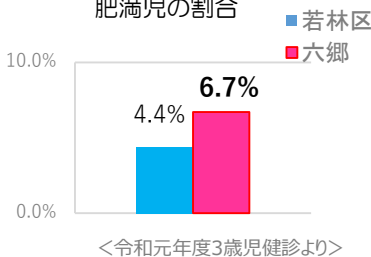
発行
若林区保健福祉センター
NO.1 2021年3月

発行にあたって

六郷地区には豊かな自然によって育まれてきた地域資源や生活文化がある魅力的な町です。この地域で元気に暮らせるよう、「健康」について考えてみませんか？

幼児

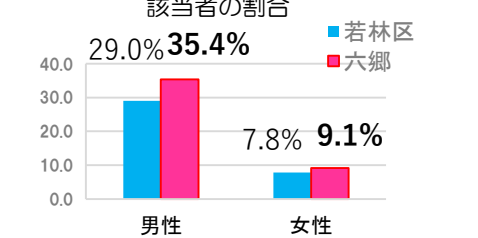
3歳児健診における肥満児の割合



生活習慣を整えよう

働き世代

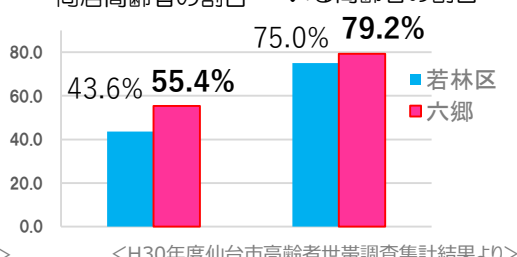
メタリックシンドローム該当者の割合



生活習慣病を予防しよう

シニア世代

65歳以下との同居高齢者の割合 手伝ってくれる方がいる高齢者の割合



心身の状態を維持しよう

六郷地区のシニア世代は、手伝ってくれる人が多く、家族や地域とのつながりが強いという特徴がある一方、小さい頃からの肥満や働き世代のメタボの割合が多い特徴があります。

この通信では、六郷地区の皆さんに毎日を健康に生活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きます！年3~4回発行予定です。

高血圧予防の授業 @六郷中学校

12月21日に六郷中2年生を対象に高血圧予防の授業を行いました。高血圧は脳卒中や心筋梗塞など様々な疾患の原因となります。高血圧を予防するためには減塩が重要です。今回は血圧の仕組みや高血圧の危険性、おいしく減塩するための工夫について授業を行いました。生徒の皆さんはメモを取りながら、真剣に聞いてくれました。



生徒の皆さんの感想

- ・高血圧の怖さを知った。
- ・自分は食塩をとりすぎていると思った。
- ・宮城県民の食塩摂取量が全国ワースト1位と知って驚いた。
- ・おいしく減塩するための食べ方を実行していきたい。



皆さん食塩とりすぎていませんか？



若林区健康づくり推進キャラクター わかちゃん

活動紹介

～活動量アップで健康寿命もアップ！～

健康づくりや介護予防のためには運動を継続して行うことが大切です。
健康づくりに取り組む地域の活動をご紹介します。

きぼうサロン

一緒にストレッチ！



ストレッチやラジオ体操をはじめ、懐かしのあの曲も体操に・・・！？
新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えがちですが、月に1度しっかり感染対策をしながら体を動かしています。皆さまのご参加お待ちしております😊

活動日：毎月第2水曜日
活動場所：六郷市営住宅集会所

いきいき六郷 運動教室

皆さん息ピッタリ😊



★新メンバー募集中★

震災後のコミュニティづくりや地域の活性化、高齢になっても元気で安心して生活できる体力づくりを目的に活動しています。
運動教室は感染症対策をしっかりと行なって活動を継続しています。
健康づくりのために一緒に体を動かしてみませんか？

活動日：毎月第2・4木曜日
活動場所：東六郷コミュニティセンター

やってみよう

遅くとも

就寝の2時間前までに食事を済ませる

⚠ 就寝前の食事は肥満、血糖値、睡眠に悪影響…
どうしても遅くなる場合は、消化の良いものを少量に。



家庭健康課よりお知らせ 4月1日から市民健診の 申し込みが始まります！

詳しくは4月の市政だよりと一緒に配布される「市民健診の申し込み案内」をご覧ください。



わかの一旬

(松尾芭蕉バージョン)

お仲間と
つどってしゃべって
笑うだけ
これが一番
介護予防



記事募集中です！地域の健康づくりに関する取り組みやご意見など、ぜひお寄せください。
次回は6月頃発行予定です。

「わかちゃん和歌」も募集中



若林区保健福祉センター家庭健康課
電話 282-1111 (内線6785) FAX 282-1147

〒984-8601

仙台市若林区保春院前丁3-1