



6ブロックで 113 名の方が集まりました！

6月30日から8月30日の期間に、大字を11ブロックに分け、集会所等をお借りしながら「健康づくり勉強会」を開催しています。自分の健康、家族そして地域の健康を切り口にした健康課題（実態）について意見交換を行いました。開催日によっては、明日香村国保診療所所長武田医師や奈良県立医科大学の佐伯医師を交えての勉強会となりました。皆さんから、たくさんの意見を頂くなか、3つの大切なことが見えてきま

食生活の改善が大切！

- 減塩や野菜を多く使った献立と快食
- 食事のバランスがわかる話
- 旬の健康食のレシピを定期的にホームページに掲載
- 家庭のみそ汁を持ち寄って味を比べて減塩意識を高める



運動の継続が大切！

- 村で歩くことが楽しいと思えるようなイベント
- 体を動かすために集会所でヨガ
- 防災無線でラジオ体操を流す
- 夜の大字ウォーキング



集いの場を作ることが大切！

- あいさつを切掛けに声かけをしよう
- 防災や防犯、気軽にできる健康相談について話し合える場
- 生活習慣病や認知症等の学習と予防の実践を皆で行おう
- 誰でも参加できる井戸端会議のような場が欲しい
- 定期健診を家族や近所の方に勧める声かけをする
- 子どもから高齢者まで集まるイベント



健康づくり 勉強会 報告 1

開催状況

- 6月30日 檜前集会所
御園・檜前・阿部山
 - 7月5日 緑ヶ丘集会所
緑ヶ丘・緑台
 - 7月14日 下平田集会所
中平田・下平田
 - 7月19日 中央公民館別館
大根田・栗原・上平田・南平田
 - 7月21日 真弓集落センター
越・真弓・地ノ窪
 - 7月28日 岡集会所
岡
- ※暑い中、ご参加いただき、ありがとうございました。

8月には5ブロック開催します



健康づくり 勉強会 報告 2

5ブロックで 111 名の方が集まりました！

開催状況

6月30日から開催している「健康づくり勉強会」を8月には5ブロックの会場で開催をしました。8月30日で最終日を迎え、全11ブロックで224名の方のご参加がありました。今回は皆さんから、個人や家族の健康を考えたときに問題だと思うこと大切だと思うことを下記にまとめました。今後、皆さんから頂いた意見を健康づくり事業や介護予防事業に組み込みながら皆さんと一緒に健康なむらづくりを実践していきましょう♪

- 8月2日 健康福祉センター
島庄・上居・細川・上・尾曾
冬野・畑
 - 8月9日 健康福祉センター
入谷・栢森・稲淵・阪田・
祝戸
 - 8月18日 健康福祉センター
川原・野口・立部・橘
 - 8月25日 飛鳥集会所
飛鳥・豊浦
 - 8月30日 奥山集会所
雷・小山・奥山・八釣・東山
小原
- ※暑い中、ご参加いただき、ありがとうございました。

お酒やたばこに注意！

- 集まりの時にタバコを吸わないマナー
- お酒を飲まない日を作る（休肝日）
- 家族の喫煙について心配
- 休肝日は無理だが適量を
超えないようにしている



家族の食事が気になる！

- 子ども世代のインスタント食の偏りが心配
- 残り物をついつい食べてしまう
- 食べ過ぎ、
太りすぎが心配



大字の集まりも少数に！

- 閉じこもりがち、ゲームやテレビ、仕事など
家族の時間やペースがバラバラで集まりにくい
- 地域の集まりには若い人の参加が少なく高齢化も重なって少なくなっている
- 近所との繋がりが昔に比べて少なくなっている
- 独居が多くなってきたと感じ声かけがより一層大切になってきた
- ○○会や○○クラブといった単独の集まる場では限界がある



6月から7月に開催した内容は9月号
をご覧ください