

高齢者向け健康事業 に参加ください

高齢者向けの健康事業を実施しています。参加を希望する場合は保健推進課に電話ください。
保健推進課 ☎ 61-3316

保健推進課・地域包括支援センター共催 健康教室「まるっと元気健康塾」

保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士などが皆さんの活動場所に出向き「元気で年を重ねるためのヒント」について話します。

実施の際は、別途広報くじでも周知し、申し込み団体以外の高齢者の参加も募ります。

▶**対象**…高齢者の活動団体（先着10団体まで。10人以上の参加が見込まれ、本事業を未実施の団体を優先）

▶**内容**…フレイル・食事・運動・心・認知症について。全5回、各回1時間程度

▶**開催時期**…6～11月にかけて（日程は応相談）

▶**申込期限**…4月20日(月)

高齢者向け 個別健康相談

健康や介護予防、心についてなどを個別に相談できます。希望の人は、事前に電話で予約をお願いします。※予約なしの場合、お待たせすることがあります。

▶**開催時間**…10時～12時（1人約15分程度）

▶**開催日**…4月の下記の日

会場	開催日
元気の泉	14日(火)
夏井市民センター	15日(水)
侍浜市民センター	16日(木)
山形老人福祉センター	17日(金)
小久慈市民センター	20日(月)
長内市民センター	21日(火)
山根市民センター	22日(水)
宇部市民センター	23日(木)
大川目市民センター	24日(金)

令和8年度から、市では新しく「健康サポーター制度」を開始します。健康サポーターは、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに関わる事ができる登録制のボランティアです。健康サポーター同士が顔の見える関係を作りながら、地域の中で「こうすればもっと健康に過ごせる」という気づきをもとに、活動していきます。

地域での健康づくりは、市民一人ひとりの力が大切です。健康サポーター制度は、皆さんの思いやアイデアを形にするための仕組みです。

・地域でできることから関わってみたい
 ・健康に関心があり、学びながら地域にも役立ちたい
 ・新しい仲間と一緒に活動してみたい
 ・無理なく続けられる「ちょつとした活動」に興味がある
 そんな思いをお持ちのあなたの参加をお待ちしています。

あなたの気づきが、地域の健康につながります。健康なまちを一緒に作っていきませんか？

■主な活動

「健康くじ21プラン（第3次）」の取組み方針をもとにした、

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 飲酒・喫煙
- ④ こころの健康・休養
- ⑤ 歯・口腔の健康
- ⑥ 生活習慣病予防・重症化予防に関する健康づくりの取組み

■活動は市がしっかりサポート！

- ① 健康サポーターと協力した健康づくりの推進
- ② 広報やホームページ等を活用したサポーター活動の周知
- ③ 健康に関する活動に要する経費の支援（講師料や会場借り上げ料など）

■健康サポーターになるには？

健康サポーターとして活動するためには、市が開催する養成講座の受講が必要です。

サポーターとして活動してみたい人は、期限までに、保健推進課へ申し込みしてください。

※令和7年度保健推進委員を市から委嘱されていた人は、養成講座は免除します

健康くじ 21 プラン（第3次） （計画期間：令和7年度～18年度）

健康増進法に基づく市町村計画に、歯科口腔保健の推進に関する法律及び市の歯と口腔の健康づくり条例により策定している「久慈市歯と口腔の健康づくり基本計画」を包含したもので、市民の健康づくりを推進するための目標や取組み方針を定めた計画です。

もっと地域を健康に 健康サポーターになりませんか？

です。

・地域でできることから関わってみたい

・健康に関心があり、学びながら地域にも役立ちたい

・新しい仲間と一緒に活動してみたい

・無理なく続けられる「ちょつとした活動」に興味がある

そんな思いをお持ちのあなたの参加をお待ちしています。

あなたの気づきが、地域の健康につながります。健康なまちを一緒に作っていきませんか？



減塩普及啓発用キャラクター「減塩ザウルス」

健康なまちづくりに 挑戦していきます！

市では健康なまちづくりに向けて、令和8年度から高血圧対策や健康サポーター制度などの新しい健康づくりの取り組みを開始します。

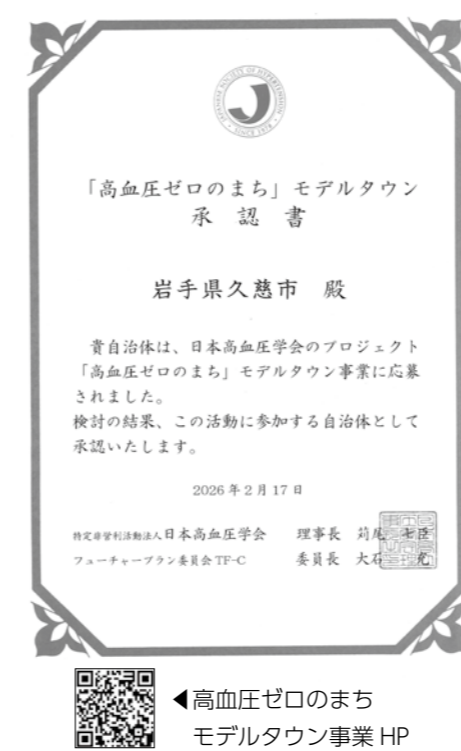
保健推進課 ☎61-3316

健康のまちづくり☆くじ 目指せ高血圧ゼロのまち！

当市の脳血管疾患死亡率は、全国平均の約1.6倍と高い状況です。脳血管疾患発症の危険性を高めるものの1つに高血圧があり、令和6年度久慈市特定健康診査では、60・2割の人が血圧で所見ありと判定されています。高血圧の人の中には、自分が高血圧であることを知らない、知っていないながら治療がされていない人も多く、注意が必要です。

このことから、市は特定非営利活動法人日本高血圧学会の「高血圧ゼロのまちモデルタウン事業」に応募し、県内初の自治体として令和8年2月17日に承認されました。取り組み期間は令和8年度から5年間。同学会の支援を受けながら、高血圧対策を強化した健康のまちづくりを推進していきます。

具体的には健康診査や健康教室などの事業のほか、学校や職場に出向き、高血圧予防の啓発や健康教育、保健指導をさまざまな職種やボランティアと連携して実施。健康くじ21プランの指標で、取り組みを評価していきます。



◀高血圧ゼロのまち
モデルタウン事業 HP

今日からできる！減塩ポイント

- ① **まずはひとくち味見を！**
調味料を使う前に、まずはそのままの味を試す習慣をつけましょう。
- ② **しょうゆは少しだけ！**
しょうゆは控えめにし、食材本来の味を生かしましょう。使う場合は「かける」よりも「つける」
- ③ **汁物は1日1杯まで！**
みそ汁などの汁物1杯あたりの食塩相当量は1.5g程度。3杯で1日の目標量の半分以上を摂ってしまいます。1日1杯までに！
- ④ **1日に小鉢5皿の野菜を食べよう！**
野菜を摂ることは余計な塩分の排出を助け、減塩につながります。1日の摂取目標量は350g！

減塩に向けた取り組み

- 普及啓発
 - ① 市の塩分過多の現状に沿った減塩方法の普及啓発
 - ② 高血圧予防の普及啓発
 - ③ 家庭血圧計の貸し出しとHPでの周知
 - ④ 減塩推進商品販売企業の登録とHPでの発信
 - ⑤ 薬局や公共施設などに設置され、無料で使うことのできるキオスク血圧計の設置場所の把握とHPでの周知
 - ⑥ 健康診査時の尿中ナトリウム測定実施による意識づけ
- 健康教育
 - ① 乳幼児相談時における教育
 - ・離乳食指導（味覚、減塩）
 - ・家族へ高血圧・脳卒中予防、減塩指導
 - ② 減塩に関する講演や学習会の開催
 - ③ 減塩味噌汁試飲や野菜摂取量測定など体験型教育の実施
- ハイリスク者への支援
 - 健康診査受診者への保健指導（受診勧奨や家庭血圧測定勧奨）など

