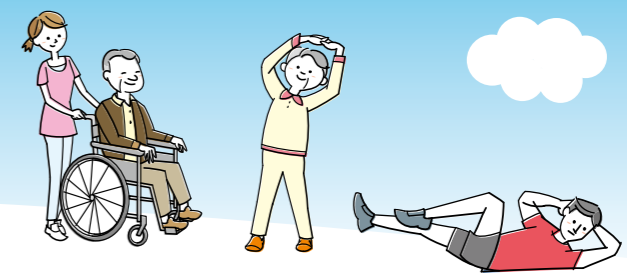




# 健康

# いいカラダ



参加費  
無料

健康長寿課 ☎42-5633  
☎47-1282

## 体験できる!相談できる!「巡回型健康教室」のお知らせ

この健康教室は、各町を巡回して行く健康教室です。  
ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【日時】 9月27日(水) 測定・相談受付時間 13:00~14:30(受付時間内にお越しください)  
いきいき百歳体操 14:45~15:30(14:30までにお越しください)

【会場】 高宮田園パラッツォ

【内容】

骨密度測定	骨量をはかり、骨の強度をチェック!	お薬相談 要予約	お薬手帳をご持参ください。
もの忘れ測定	脳健康チェックを行い、認知症の早期発見の第一歩に!	こころの相談 要予約	「眠れない」「最近食欲がない」等どんなことでもご相談ください。
体組成測定	体脂肪率や筋肉量など、からだの中を分析!	アルコール相談 要予約	「最近飲酒量が増えてきて…」等ご本人またはご家族等お気軽にご相談ください。
肺年齢測定	見た目ではわからない肺の健康を知ろう!	たばこ相談 要予約	「やめたいけどやめられない」等たばこに関することなら、どんなことでもかまいません。
汁物の塩分測定	コップ半分程度の汁物をご持参ください!	減塩食の試食	ご家庭の味と比べてみてください。
見直そう!塩分	1食分の食塩量を確認してみましょう!	いきいき百歳体操	椅子に座ってできる筋力を高める体操の実技!

【申し込み・お問い合わせ先】

健康長寿課 (電話・お太助フォン) 42-5633 8:30~17:15(土日祝は除く)

健康長寿課 ☎42-5633

## 健康あきたかた 21 推進中!

市の健康増進計画の「健康あきたかた 21 計画」(第2次)は、「健康寿命の延伸」「自分が健康だと思っている人の増加」を目標とし、「みんな笑顔で長生きしようやあ」を基本理念に掲げ、健康づくりを推進していくための計画です。この計画は、市民の健康づくりアンケート等を基に計画を策定していますので、その一部をご紹介します。

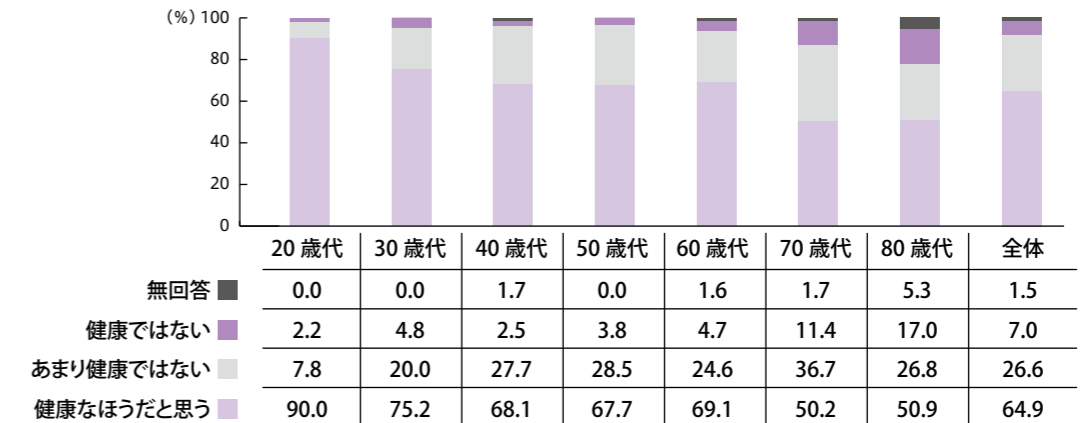
### 市民の健康づくりアンケート調査結果

調査期間 : 平成28年10月  
調査対象者 : 市内に在住する20歳~84歳の男女  
抽出方法 : 2,300人を無作為抽出  
調査方法 : 郵送配布し郵送回収  
有効回答数 : 1,004件(有効回収率43.7%)

#### ①健康観について

自分が「健康な方だと思う」と感じている人の割合は、全体で64.9%です。年代別にみると20歳代での割合が高く、70歳代から急速に減少していることがわかります。

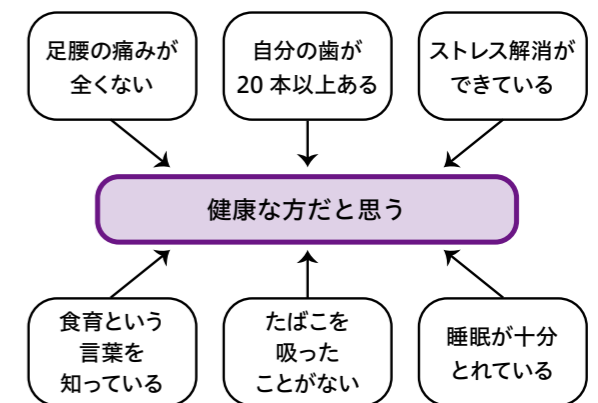
《現在の健康状態》



#### ②“健康な方だと思う”人の傾向について

“健康な方だと思う”と回答した人について、本アンケートの他の質問項目との相関分析(関連性をみる分析)を行った結果、関係性が高かった項目がいくつかありました。「足腰の痛みが全くない」「現在自分の歯が20本以上ある」「不安、悩み、苦勞、ストレスをなんとか軽減できている」等と回答した人は、“健康な方だと思う”傾向にあることがわかりました。

《健康だと思ふ人の傾向》



## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会  
健康長寿課 栄養士

毎月19日は  
食育の日

### 安芸高田市食生活改善推進協議会(吉田支部) 活動報告

安芸高田市食生活改善推進協議会吉田支部は、7月3日(月)に今年で5回目となる吉田小学校1年生との「しば餅作り」を行いました。出来上がったしば餅は、感謝の気持ちを込めて1年生から6年生にプレゼントされ、絆を深めました。

しば餅は、吉田町にゆかりのある毛利元就の好物だったと言われています。児童のみなさんもしば餅を食べ、遅く育てほしいと願っています。ぜひ、家庭でも作ってもらえるといいですね。



## 断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか?  
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】 広島断酒ふたば会(中田克宣)  
☎090-4802-1865

【場所・日時】

ふれあいプラザ向原 9月8日(金) 18:30~20:30  
吉田人権会館 9月11日(月) 18:30~20:30  
9月23日(土) 13:30~15:30