

あなたの健康は大丈夫？

「健康さつま21」

戦後、日本は高度成長期を迎え、日本人の食生活は、西
欧化し、生活習慣も大きく変化しました。

最近では、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習
慣病の増加が深刻な問題となってきています。また、人口
の高齢化に伴い、疾病の治療や介護に係る社会的負担が過
大となることが予想されます。従来の疾病対策の中心であ
った健診による早期発見や治療にとどまることなく、健康
づくりで生活習慣を改善し、健康を増進することで、疾病
の発病を予防する「一次予防」への取り組みが重要視され
ています。

そうした中、本町で取り組まれている「健康さつま21」
による健康づくり運動の取り組みを覗いてみました。



ころばん（転倒予防）教室 川原公民館にて

みんなと話し、笑う 健康づくりもあります

高齢者いきいきサロン大願寺では、
毎月、地域の方々へ参加を呼び掛け
て、健康体操や栄養教室、行政から
の話や高齢者の方による郷土料理の
伝授などを行っています。
高齢者の健康増進や出かける喜び、
みんなと話し笑う健康づくりを推進
しています。
閉じこもりがないように、サロ
ンへの参加を呼びかけています。
私も、研修会へ参加して講師の先
生のパワーで元気をもらっています。



「健康さつま21」推進会議委員
健康づくり推進員
内堀 茂子さん

健康は、バランスのとれた 食生活が大切です

町民の皆様は食生活と歯の健康に
ついての啓発活動を行っています。
自分たちが研修会などで学んだこ
とを伝えることで、自分自身の生活
などを再確認できることがありがた
いと思います。
また、食生活改善推進員の活動を
通して、住民の方々が口腔衛生や食
生活について意識を高めてもらえた
時はとてもうれしいです。



「健康さつま21」推進会議委員
食生活改善推進員
山本 芳子さん

みんなで会話をしながら 歩くと楽しいです

大病をしたことがきっかけで、健
康と、体力づくりのため、ウォーキ
ングをはじめました。
道端に咲く山菜、野草を眺めなが
ら皆さんとの会話を楽しみながら、
歩いています。
広報紙による定例ウォーキングの
紹介や各種行事での参加者への声か
け、会員による地域の方々への声か
けなどを通じて会員を募集していま
す。



宮之城楽々ウォーキング会
会長
四位 岑生さん

■健康づくり推進員

各公民会には1～2名の健康
づくり推進員がいます。

それぞれ地域における健康
づくり活動の推進や保健衛生
事業への協力、研修会などへ
の参加を実践しています。

■食生活改善推進員

現在、会員101名で、さ
つま町食生活改善推進協議会
を組織しています。

平成19年度は「健康はバ
ランスのとれた栄養・運動・
休養で」をスローガンに掲げ
活動しています。

また、昨年から8020運
動推進モデル市町村づくり事
業に取り組んでいます。

8020運動とは、生涯、
自分の歯で、おいしく食事が
できるよう、80歳の時20
本の自分の歯を保つ努力をし
ましようという運動です。

■ウォーキング会

宮之城楽々ウォーキング会
は、平成14年6月「健康み
やのじょう21推進事業」と
して町民の健康づくりのため
に有志で結成しています。現
在、会員は66名です。毎月
の定例ウォーキングを「健康
を考える日」と位置づけ、会
員相互の親睦とウォーキング
を町内に広めることを目標と
して活動しています。