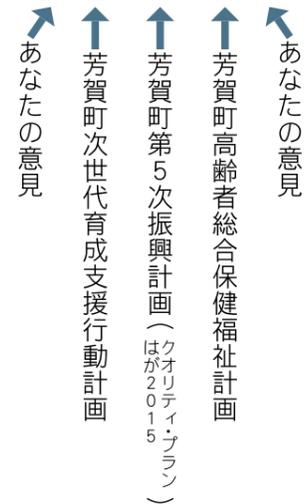


健康増進計画のしくみ

国 健康日本21

県 とちぎ健康21プラン

町 健康増進計画
平成19年3月完成



策定委員募集

芳賀町健康増進計画を策定するため、一般の方から2人の委員を募集します。数回予定されている会議で意見を出してください。

- 委嘱期間／平成18年11月1日～平成19年3月31日まで（計画策定まで）
- 報酬／6,000円／1回
- 応募締切／10月13日（金）

※詳細はお問い合わせください
健康福祉課健康係
【☎028(677)6042】

調査の結果、県平均と比べ悪かったもの
①高血圧（年代に関係なく全般） ②ストレス
③多量飲酒（男性全般と30歳代女性） ④朝食を食べない（30歳代男性）

女性	男性
<ul style="list-style-type: none"> ★高血圧 ★多量飲酒 ★ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ★高血圧 ★喫煙 ★ストレス
<ul style="list-style-type: none"> ★高血圧 ★糖尿病 ★ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ★糖尿病 ★多量飲酒（県の3倍） ★喫煙 ★ストレス
<ul style="list-style-type: none"> ★高血圧 ★肥満 ★ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ★多量飲酒（県の5倍） ★喫煙 ★ストレス
<ul style="list-style-type: none"> ★高血圧 ★糖尿病 	<ul style="list-style-type: none"> ★高血圧 ★糖尿病 ★多量飲酒

こうしてみよう

30歳代

女性はお酒の飲み過ぎに注意。お酒以外のストレス解消法を見つけましょう。男性は朝食をきちんと取りましょう。スナック菓子や清涼飲料より牛乳や果物を取りましょう。

40歳代

男性・女性とも生活習慣病が始まっています。運動と食事に気を付けましょう。女性は忙しいからと放置せず、きちんとした指導を受けましょう。男性は肥満とお酒の飲み過ぎに注意しましょう。

50歳代

健康に関心が高まる年代です。女性は血圧や肥満度の測定を定期的に行いましょう。男性は1度に飲むお酒の量が多くなるように注意しましょう。

60歳代

男性・女性とも塩分の取りすぎ（漬け物など）に注意し、定期的な血圧測定を心がけましょう。今後も各種機会を利用し、健康への関心をさらに高めましょう。男性はお酒の飲み過ぎに注意しましょう。

健康に関するアンケート
調査結果から

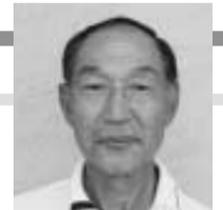
高血圧で、多量飲酒!?!?



昨年10月に実施した「健康に関するアンケート」の調査結果をお知らせします。30～69歳の男女1,200人を対象に、1,061人（88.4%）の回答を寄せていただきました。

町では、この結果を基に「健康増進計画」を策定し、町民の健康づくりに取り組みます。「自分の健康は自分で作る」という意識で普段の生活を見直し、生涯を通して健康でいられるよう推進していきます。

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】



宇都宮大学
名誉教授
西川一先生

高血圧防止やストレス解消のためにも、運動を始めることをおすすめします。まずは、「歩く」ことから。水中ウォーキングとエンジョイウォーキングはいかがですか。

健康づくり教室
参加者募集

水中ウォーキング教室

● 日程／
〔昼の部〕10月12、19日（木）
9時～10時30分
〔夜の部〕10月26、11月2日（木）19時～20時30分
● 場所／海洋センター
● 内容／簡単な計測、講話、水中ウォーキング
● 対象／今年度基本健康診査、ヤングエイジ検診受診者または健康づくりのために水中ウォーキングを始めたいと思っている人
● 定員／各コース先着20人
健康福祉課健康係
【☎028(677)6042】

エンジョイ・ウォーキング教室

● 日程／
〔武道館〕10月26日（木）、11月17日（金）
〔生涯学習センター〕
11月7日（火）、24日（金）
〔旧高橋小学校体育館〕
11月10日（金）、28日（火）
9時15分～11時15分
● 内容／生活の中での運動の取り入れかた、ウォーキングの方法など
● 対象／運動を始めたい、現在運動をしている町民
● 定員／各会場先着50人
● 参加費／無料
● 持参物／室内用運動靴、細めのバスタオルまたは普通のタオル、飲み物
健康福祉課健康係
【☎028(677)6042】

健康体操教室

● 日程／
10月4日から11月22日（毎週水曜日）10時～11時30分
● 場所／町武道館
● 内容／「自分の健康は、自分の手で」を目標にした簡単な体操
● 対象／50歳以上、総合検診受診者で要指導の人
● 参加費／無料
社会体育課社会体育係
【☎028(677)5155】