

げんきはっしん!



Vol.4

2005.9

発行：(仮称)岡崎げんき館市民会議

今年度は生活習慣病予防をテーマに活動します。



8月1日、(仮称)岡崎げんき館市民会議の第1回運営委員会を開催しました。委員会では、各専門部会の今年度の活動計画について報告があり、市民フォーラムや岡崎げんきまつりなど、全体で取り組む活動についても検討しました。その中で、保健サポート部会から、今年度の市民会議の共通活動テーマを糖尿病予防としてはどうかと提案があり、もう少し広くとらえて「生活習慣病予防」をテーマに、各部会と全体会を進めていくことになりました。早速、このげんきはっしん(裏面)のげんきコラムでも「メタボリック症候群」を取り上げていますので、ご覧ください。



市民会議が健康おかざきフェスティバルに参加します!!

今年11月6日、岡崎市主催の「健康おかざきフェスティバル」に、(仮称)岡崎げんき館市民会議も協力団体として、参加することになりました。

企画内容は、(仮称)岡崎げんき館を市民に広くPRすること。そして、健康づくりの市民ニーズを把握するため、パネル展示、情報発信、クイズ、アンケートの実施などを予定しています。

また、市民会議の参画団体である岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会、岡崎栄養士会、岡崎市健康づくり食生活改善推進協議会も健康づくりに関する相談会、体験コーナーなどを企画・開催される予定です。

多くの皆様の来場をお待ちしています。



場所：コミュニティサテライトオフィス(松坂屋岡崎店6階)

日時：11月5日(土) 10:00~15:30

11月6日(日) 10:30~16:00【市民会議参加】

各専門部会の活動計画

保健サポート部会

保健所及びげんき館の組織・運営等に関する課題や解決策の提案

年間テーマに基づいた情報発信、教室・講座 など

運動サポート部会

情報交換、体制づくり(研修会等)

健康づくり講座等の試行的実施 など

栄養サポート部会

栄養サポート事業のプログラムづくり(地元食材など地域との連携方法について)

栄養ステーションの検討 など

子どもサポート部会

類似・先進事例の勉強

施設運営理念、事業プログラムの確立 など

市民交流・生涯学習部会

「岡崎げんきまつり」の企画・実施

地域にぎわい創出事業の企画 など

今年度は、(仮称)岡崎げんき館及び市民会議のPRをしながら、健康づくり講座など、市民の皆さんが地域で健康づくりのきっかけをつくることのできるような活動も増やしていきますので、ぜひご参加ください。

お知らせ

ウォーキング(岡崎市ウォーキング協会)

9月25日(日) 岡崎文化100選めぐり

10月23日(日) 健康21岡崎ウォーキング大会

健康おかざきフェスティバル(岡崎市保健所)

11月5日(土)、6日(日) 講演会、各種体験展示コーナー

健康づくり講座(岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会)

10月4日、18日、11月1日、29日、12月6日(全5回コース)

地域ふれあい健康講座(岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会、岡崎市健康づくり食生活改善推進協議会、学びあい岡崎)

11月15日(火) 運動・調理実習・健康講話



関連ホームページ“ご覧ください”

(仮称)岡崎げんき館ホームページアドレス

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka5075/ka701.htm>

おかざき市民活動情報広場ホームページアドレス

<http://genki365.net/gnko/customer/okazaki/index.php>



ご意見はこちらまで

E-mail kenkoseibi@city.okazaki.aichi.jp

第1回市民協働モデル事業公開審査会に参加して

至る8月27日(土)午前9時から午後3時半まで市内北部地域交流センターにて、市民協働モデル事業の公開審査会がありました。

事前に応募があり、代表者の渡辺さんより企画提案書を提出。書類審査が通過し、当日のプレゼンテーションに参加することになりました。

前日の事前打合せでは説明者の倉橋さんを始め参加者全員でパワーポイント操作、パフォーマンス、デモンストレーション、質疑応答などについて「(仮称)岡崎げんき館市民会議」から「笑顔でげんきの輪を広げよう」プロジェクトの熱い想いをどのように伝えることができるか。念入りな打合せをしました。

当日、早朝、会場入り。アイデア部門5団体、やろまい部門17団体参加。第1回目とあって会の流れが予定よりゆっくり・・・お様で発表前の打合せもバッチリ!

パフォーマンスには今春(4/3)岡崎げんきまつりで好評だった8mの横断幕をみんなで持ってチームワーク最高のプレゼンテーションができました。

結果は、17団体の上位5団体の中に入ることができました。

私は公開審査会のプレゼンテーションに出場するのは初めてでしたが、それぞれのボランティア活動の方々が目的に向かって楽しみながらではあるが、真剣に取り組んでみえることがわかり、有意義な一日であり、又げんきまつりを思い出し、大変楽しい一日でもありました。(文責:市民交流・生涯学習部会 榎原)



市民協働事業とは、市民や市民団体、企業、そして行政が互いに手を取り合い、共にによりよまちづくりを模索・実行していくプランです。

詳しくはこちら <http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka2605/ka000.htm>

募集!

健康づくり講座に

参加してみませんか!

10月4日(火)から南部市民センターにて健康づくり講座を開催します。

(全5回コース) 10:00~11:45

問合せ先: 近藤 ☎53-0784(FAX 同)

11月15日(火) 9:00~14:00 (1回)

南部市民センター分館にて地域ふれあい健康講座を開催します。

問合せ先: 飯岡 ☎58-4264(FAX 同)

普段運動していない人、中高年の人、みんなで楽しく体を動かしましょう!

詳しくは各市民センター等のチラシで。

主催: 岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会



8月20日、介護予防のためのリーダー研修会を開催しました。

「ゆめの貯筋体操」を地域のみなさんと一緒に広げていきたいと思っています。

市民団体紹介リレー 「社団法人岡崎薬剤師会」

岡崎市を中心とした薬の専門家集団である岡崎薬剤師会を前身として昭和53年には、社団法人として認可された団体です。

会員は、一般医薬品販売と調剤にも応じる町の薬局や、医薬分業により急激に増加している調剤専門の薬局の経営者と勤務する薬剤師等で構成されており、現在の会員は約160名です。

会が設立されて以来、地域に密着した薬局として、お客様の身近な健康に関する問題や医薬品、いわゆる健康食品などに係る疑問・質問に薬剤師としての専門性を生かしながら相談に乗ったり、アドバイス等を行っています。

昨年からは「夜間お薬電話相談」を開始しました。夜間に急激に身体の具合が悪くなった等の相談で、手持ち薬での応急措置の方法や受診できる救急医療機関の案内等を医師会・歯科医師会と連携して実施しています。

また、小中学校等のプールや教室の環境衛生チェックをしており、安全・安心できる学校の一助になればと考え活動しています。

医療を取り巻く環境は、日進月歩で進歩しています。これらの活動を継続強化していくため、会員は毎月2回薬剤師会館で教育研修を実施し、自己研鑽に努めています。(岡崎薬剤師会 竹本)



///げんきコラム/// 今回は最近よく耳にする

「メタボリック症候群」について

心筋梗塞や脳卒中など、死と隣り合わせの危険な疾患の主たる原因となつてのが「動脈硬化」であることはご存知のことと思います。そして、この動脈硬化を起こし且つ促進させているのが、いわゆる「生活習慣病」と言われる肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症です。



この生活習慣病一つ一つは、軽症の時は自覚症状に乏しく、動脈硬化もそれ程強いものではありませんが、これらが重なり合うことによって動脈硬化の程度が驚くほど増悪します。

メタボリック症候群の診断基準のベースには肥満(特に隠れ肥満と言われる内臓脂肪型肥満)があります。ウエスト周り(おへそ周り)が男性で85センチ以上、女性で90センチ以上あること。これに加えて糖尿病、高血圧症、高脂血症(特に中性脂肪が高値)のうちいずれか2つ以上を併せ持っている状態を「メタボリック症候群」と言います。

では、メタボリック症候群に該当する方、その予備軍である多くの肥満の方は今後どのような生活をするのが改善と予防に繋がるのでしょうか。

まずは内臓脂肪を減らすことから始めましょう。それには運動が最も有効な方法です。1日300キロカロリーを消費すれば3ヵ月後には内臓脂肪は驚くほど減ると言われています。これは1日に一万歩歩くことで消費可能です。日常の生活の中で暇を見つけて取り組んでみては如何でしょうか。

更には、脂っこいもの、甘いもの、カロリーが高いもの等を食べ過ぎるのを控えることです。バランスの取れた内容で腹八分目に控えることも大事なポイントです。

けっして難しいことでは無いと思います。健康で楽しい生活を長く続ける為にも明日から早速実践されることを期待します。

(岡崎市医師会 村山)