

取り組む事項

健康部

「健康ウォーク」

- ・気軽に取り組める「健康づくり」のきっかけにする。また、コースを工夫することでこれまで気づかなかった地域の魅力を知ることが出来る。そして参加者同士のつながりを深めることにもなります。



「ラジオ体操の普及」

- ・ラジオ体操は、それだけで実に 200 以上の筋肉を刺激する体操です。
- ・運動不足を解消し、将来健康で過ごす事が目的のトレーニングとしてラジオ体操は十分カバーできます。
- ・多くの日本人に親しみがあり、生活に根付いた体操であることは間違いありません。老若男女、誰でも取り入れる事ができるとても単純な運動群です。覚えるのも苦ではないでしょう。
- ・夏休みに子ども会が行う取り組みに、地域住民も参加して賑やかにしていく。





「健診・検診の受診啓発」

- ・「健診」とは、健康診断のことを意味し、健康であるか否かを確認するものです。つまり、その確認をするために、「病気の危険因子」があるか否かを見ていくものであり、そもそも「特定の病気」を発見していくものではありません。
- ・「検診」は、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としています。つまり、予防医学の「二次予防」にあたるもので、健診とは目的が大きく異なります。例えば、乳がん検診や子宮頸がん検診などの「がん検診」は、検診の代表例として挙げられます。
- ・健康診断は法律で実施が義務付けられているものと、任意で行うものに分類できます。前者の代表は、40～74歳の公的医療保険加入者を対象とする特定健診（特定健康診査）をはじめ、学校健診、職場健診などがあります。任意で行う健康診断としては、人間ドックが挙げられます。
- ・保健推進員会で住民の受診率を上げる取り組みをします。

