

信州メディビトネットの活動レポート春夏号をお届けします。

3月

★LINE@の運用を開始しました。

市民の皆さまのお役に立てる信頼のできる健康
ニュースの発信を心がけています。
右のQRコードからお友達登録をお願いします。



5月

★信濃毎日新聞の中信地域版『MGプレス』への連載が始まりました。

健康講座、Webサイトに続いて、市民向けの発信手段が新しく増えたこと
に、スタッフ一同喜んでいきます。

タイトルは『健康の見つけ方』とつけさせていただきました。
医療記事にしばしばみられる疾患ごとの解説は控えて、「健康とは何か」、
健康づくりに取り組む前段階の健康に関する基本的な知識や考え方などを
地域の皆さまにできる限りわかりやすくお伝えできるように心がけます。

地域全体の健康リテラシーを少しでも向上できるように、目の前にいる患者さ
まだけではなくて、「どこかの誰かのいつか」のために少しでもお役に立
てる情報を発信できるように心がけて寄稿します。

掲載は隔週の火曜日です。

市民に啓発すべきアイデアや
取り上げる内容など情報をお
待ちしています。

内容へのご意見ご批評もぜひ
ぜひお気軽にお寄せください。



5月

★平成30年度長野県 元気づくり支援金事業に採択されました。

今年度も「長野県 地域発 元気づくり支援金」の支援を受けて、医療者とふれあう健康講座「まんまる◎広場」を開催できることになりました。

長野県が推進する「信州 ACE プロジェクト」の趣旨に沿って、ACT・CHECK・EAT に関係する健康講座を開催いたします。

今年度からは安曇野市、塩尻市にも輪を広げて、県民の皆さまの健康に直接貢献できる機会を増やしてまいります。

◆講座内容予定(案) ※日時、講師および内容は変更されることがあります

8/25(土) 塩尻市

- ・「(EAT ACT) 生活習慣病 食事と運動を見直す」糖尿病内科医師
- ・「(CHECK) 検診と健診 特にがん検診について」保健師

9/1(土) 安曇野市

- ・「(CHECK) フレイル、ロコモって何だろう？」整形外科医師
- ・「(ACT) フレイル、ロコモ予防体操」理学療法士
- ・「(EAT) オーラルフレイル」歯科衛生士

10/7(日) 松本市 そば祭り期間中

- ・「(ACT) からだ作りの基本」健康運動療法士
- ・「(CHECK) 実年齢と健康年齢の差を調べよう
骨密度測定や肺年齢、血管年齢、肺年齢などの測定 -」臨床検査技師、保健師
- ・「(EAT) 健康食材 信州の蕎麦にちょい足し栄養アップ」管理栄養士

1/26(土) 松本市 医師会、大学、病院などの医療関係者、医学生、行政関係
「健康について考える(市民参加ワークショップ)」

- ・信州 ACE プロジェクトの内容 ACT・CHECK・EAT に沿って自分の実践習慣を紹介したり、他人の事例を聞き共有する
- ・医療者からの生活習慣アドバイス
- ・健康標語を作成



以前より表明をしておりました幼少児向けの企画を来年度から開始するにあたり、本年度はそのための準備の期間として各諸団体さま、地域の関係者の皆さまと顔の見える関係を構築していきたいと考えています。

長野県に健康を広めるための活動です。
ご理解ご協力をいただける方はぜひ一緒に準備の段階からご参加ください。

講座当日も多くの方々のご参加をお待ちしています。



講師や開催場所などの正式な開催内容は、随時 HP やFacebook 等でお知らせいたします。



過去の講座の詳しい内容は、[↓こちら↓](#)

<https://medibito.net/kenmin/category/eventnews>

◎ 今後のスケジュール

6月

★**当団体のブログの運用開始**予定です。

『信州の健康を見つけよう』 <http://blog.medibito.net/>

まだ投稿はありませんが、すでに閲覧することはできます。
ブックマークへのご登録をお願いいたします。



7月

★長野県民向け健康情報 Web サイト『信州健康の森 まんまる◎広場』一周年！

おかげさまで大変高いご評価をいただきましてありがとうございます！！
 あらためて、広くご家族やお知り合いなどにも当ウェブサイトをぜひお勧めください。
 また、患者さま方へのご説明がわりに当サイトを参照していただくなどさまざまご活用ください。



<https://medibito.net/kenmin/>

信州メディビットネットの活動へのご理解・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

© 信州メディビットネット事務局 E-mail : hello@medibito.net