

信州メディビトネット活動レポート春号をお届けします。

昨年度も「長野県 地域発元気づくり支援金」の支援をいただいて、医療者とふれあう健康講座『まんまる◎広場』を4回開催いたしました。詳しい内容は、[健康講座開催報告](https://medibito.net/kenmin/category/eventnews)
<https://medibito.net/kenmin/category/eventnews> をご覧ください。

長野県が推進する「信州 ACE プロジェクト」の ACT・CHECK・EAT に沿ったテーマで、松本市から安曇野市、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すことができたことを嬉しく思っています。



9/1 (土) 安曇野市豊科交流学習センター

・「(CHECK・ACT) フレイル、ロコモって何だろう？

～知っておきたい介護予防の新キーワード～

安曇野赤十字病院 名誉院長 澤海明人 医師

・「(EAT) オーラルフレイル ～お口から始まる健康づくり～」

安曇野市歯科医師会 (かえで歯科医院 院長) 飯嶋康博 歯科医師

9/22 (土) 塩尻市 市民交流センター えんぱーく

・「(CHECK) 健診から健康づくりをはじめよう！

～健診と検診のちがいを知っていますか？～

塩尻市健康福祉事業部 長岡春美・米山佳織 保健師

・「(EAT・ACT) 生活習慣病 ～生活習慣病治療の意義と必要性を考える～」

塩尻しいな医院 院長 椎名裕之 医師

10/6 (土) 松本市 市民活動サポートセンター

・「(ACT) 楽楽エクササイズ ～音楽で楽しくエクササイズ～」

松本大学 土井麻弓 健康運動指導士

・「(EAT) 食と栄養のセルフケア術 ～身近な食材で健康 UP～」

松本協立病院 吉江千佳 管理栄養士

・「(CHECK) 睡眠力チェック ～毎日ぐっすり眠れていますか？」

相澤病院 上條智美 保健師

・健康年齢ピック (骨年齢や肺年齢、血管年齢などの測定体験会)

2/2 (土) 松本市あがたの森文化会館

・「健康づくりのエッセンス」 当団体代表 小手川直史 医師

・健康年齢ピック・健康標語づくり 信州大学医学部地域医療推進学教室、信大医学生

NEWS ①

体内年齢測定体験会を『健康年齢ピック』と名付けて、健康イベント化しました！

健康年齢ピック



◎キャッチコピー：自分の体を知ろう！ 健康年齢ピック

◎健康年齢ピックロゴマーク：6個（5競技+実年齢）のつながる円を組み合わせて人の体をイメージしています。

◎目的

健康年齢を実年齢と比較することで、楽しみながら自分の体のどこが弱いかを知るきっかけをつくり、健康寿命の延伸につなげる。

◎種目

血管年齢（PWV/CAVI）、骨年齢（骨密度）、肺年齢（呼吸機能）、筋力年齢（握力）、体内年齢（体組成計）を主要5種目とする。



10月6日の市民活動フェスタ・ぼくらの学校で初開催をしましたところ、大変ご好評いただきました。継続的な開催を希望する声を多くいただき、2月2日の健康標語づくりのワークショップの際にも開催しました。

病院祭や健康フェスティバルで開催できるように、資料やノウハウをご提供させていただきます。ご興味をお持ち頂いた方はお気軽にご連絡をお待ちしています。

詳細は、『健康年齢ピック』サイト <https://medibito.net/kenmin/kenko-nenreipic>

NEWS ② 新プロジェクトに向け、健康標語づくりワークショップを実施

以前より表明をしておりました幼少児向けの企画 **未来の子どもたちの健康づくり企画 第一弾『信州健康かるたづくり』**は、信州大学医学部地域医療推進学教室や地域の医療者のご協力をいただきながら、2019年度の中心プロジェクトとして進めてまいります。

そのプレ企画といたしまして、2月2日の健康まんまる広場で「健康標語」づくりのワークショップを開催いたしました。

市民の皆さまと医療者、教育関係者、行政関係者ら60名余が集まり、俳句やコピーライターの先生方のアドバイスを受けながら、和気あいあいと健康標語をつくりました。



詳細は、<https://medibito.net/kenmin/eventnews/> をご覧ください。

◎『信州健康かるた』の目的と効果

子どもたちが言葉遊びとともに自然と生活習慣に関する健康基礎知識を身につけて、早期かつ生涯にわたって健康寿命の延伸につなげてもらうことが目的です。

大人も子どもからのフィードバックによって、気づいてくれることを期待しています。

◎今後のスケジュール

6月：健康かるた製作委員会を結成（市民と医療、教育関係、行政、関連団体など）

7月～11月：数回のワークショップを実施して、オリジナルの「信州健康かるた」を制作。同時に標語や絵柄の公募もおこなっていきます。

11月：読み札、絵柄を決定し、印刷。

年始：制作したかるたのお披露目を兼ね、かるた大会を開催予定。

幼稚園や児童館、子ども食堂などでの定期的な健康かるた大会の開催をめざしていきます。

- ・かるた製作委員会に参加してくださる方募集中！
- ・かるたの読み札となる健康標語募集中！

詳細は、『信州健康かるた』サイト <https://medibito.net/kenmin/kenko-karuta> をご覧ください。

NEWS ③

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』2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！！

常に新しい情報に改定作業を行っています。あらためて、広くご家族やお知り合いなどにも当 Web サイトをお勧めください。

また、医療者の方は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ご活用ください。<https://medibito.net/kenmin/>

NEWS ④

当代表のコラム『健康の見つけ方』を信濃毎日新聞の中信地域版『MG プレス』で連載中です。過去の掲載分は、ホームページの「医良人コラム」のコーナーにも再掲載していますので、ぜひブックマークにご登録ください。<https://medibito.net/kenmin/advice/>

信州メディビットネットは、長野県の皆さまに信頼のできる健康情報を発信しています。

信州健康の森 まんまる◎広場

ホームページ QR コード



健康情報配信中！
メディビットネット LINE@
登録 QR コード



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