

平素より信州メディビトネットの活動に、多くの皆さまのご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

目次

- ① 健康年齢ピック in イオンモール松本
- ② 『健康のを見つけ方』がまもなく 100 回目を迎えます！
- ③ お知らせ



① 健康年齢ピック in イオンモール松本



10月29日(日)の脳卒中デーにあわせて、イオンモール松本にて開催されました長野県健康増進課さま主催の健康イベントに、ベジチェックさま（手のひらをセンサーにあてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を測定できる）と共に、私たち信州メディビトネットも参加させていただきました！



当団体は体内年齢測定と血管年齢測定を行いました。



▲体内年齢測定



▲血管年齢測定

当日は多くの方にご来場いただき、予想を超える大盛況となりました。
体内年齢測定は、なんと200人以上の方が測定されました！血管年齢測定は予約制としておりましたが、こちらも予約枠いっぱいとなりました！



ご来場いただいた皆さまは測定結果を参考に、ご自身の体に関心を持っていただき、生活習慣の改善にお役立ていただければ幸いです！

また、今回は久しぶりに多くのメディビトスタッフが集まって、1日ばかりで活動致しました。コロナ禍以降久しぶりに、信州メディビトネットが参加する大きな商業施設でのイベントでしたが、ご協力頂きましたスタッフ皆さまのおかげで、無事に終わることができました！この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

信州メディビトネットの次回イベント開催予定は未定ですが、この活動レポートをご覧の皆様の中で、『健康年齢ピック』、『信州健康かるた』、健康講座などを「地域のイベントでおこないたい」・・・などのご要望がございましたら、ぜひお気軽にご連絡ください。お待ちしております！

健康年齢ピック については [こちら](#) をご覧ください。

(<https://main.medibito.net/kenko-nenreipic>)

<お問合せ> **family@medibito.net**

TEL&FAX **0263-75-6815**

(月・水・金 10時～15時)

HPの問合せフォームからもお問合せいただけます



 **信州メディビトネット**

「・・」
② 『健康のを見つけ方』がまもなく 100 回目を迎えます！

「・・」

現在、信濃毎日新聞 MG プレス(中信地域版)にて連載しております『健康のを見つけ方』ですが、2018年5月に第1回が掲載されて長年連載を続けさせていただいておりましたが、来年初頭、ついに **第 100 回** を迎えさせていただきます！

『健康の見つけ方』は、月に1~2回の掲載です。身近な健康基礎知識について、医療者として少し踏み込みつつも、なるべく一般の方々に分かりやすい表現を心掛けて発信してまいりました。

例えば、高血圧という病気に新しい薬が開発されたとしても、病気の基礎の部分は今後も大きく変わることはありません。そんな不変かつ普遍的な、どなたにも共通する基本をお伝えさせていただくことで、少しでも皆さまの健康づくりのお役に立てたらと願いながら連載を続けさせていただいています。

今回、特別に過去の記事をご紹介します！

「信州健康かるた」を製作する経緯となったお話です。(2019.10.8 MGプレス掲載)

家族が体調を崩したり、病気になるったりしたときに、一番早く、敏感に気付くのが子どもかも知れません。しかしそれは、健康の大切さを大人から教えられないとできないことです。

町会の会合で向かいに座った先輩お父さんのお話です。ある時、家でお子さんが突然泣き出したそうです。なぜ泣いているのか分からずに奥さまに尋ねると、「学校でたばこは、がんや肺気腫になって命に関わる」と教えられ、目の前でたばこを吸いだしたお父さんを見て「死んじゃうー」と泣いたというのです。お父さんは、それっきりた

健康意識を子どもから



信州メディピトネット代表・内科医 小手川 直史

「継続は力なり」の格言やイソップ童話の「アリとキリギリス」など、子どものころに耳にした言葉や物語の本当の意味を、大人になって「そういうことだったのか」と理解した体験はありませんか？

幼少期にはびんごななくても、聞いたことがある、何かの機会に大切なことを理解する素地となる。これが、絵本の読み聞かせや道徳の授業などの大切さの理由の一つだと思います。

「健康づくり」でも同

じ方法が使えないだろうかと考え、今年から長野県オリジナルの「信州健康かるた」の製作に取り組んでいます。子どもたちには、言葉遊びを通じて基本的な健康知識を自然に身に付けてもらいます。

大人になってから生活習慣を変えるのは大変困難です。医療者が100回伝えるよりも、子どもたちが、健康かるたで覚えた標語を家庭で披露してくれた方が、より大人の心に響くかも知れません。子どもにも大人にも健康意識が広がることを想像しながら楽しく製作しています。

信州メディピトネットでは「ピンコロするため骨格貯筋」など健康に関する標語やサポーターを募集中です。詳細はホームページでどうぞ。
(次回は10月29日掲載予定)

過去の記事をご覧になりたい方は、

当団体のホームページすこやか便り『[医良人コラム](#)』にて掲載しておりますので、ぜひご覧ください。記念すべき第100回は2024年1月下旬~2月上旬の掲載予定です。お楽しみにお待ちしております！



③ お知らせ



★SNS にて最新情報を発信しています★

SNS では、今回のイオンモール松本でのイベント情報などをいち早く配信しております。また、日々の活動報告や「健康」情報も配信しております。
まずは当団体のアカウントをフォローして、最新情報をご確認ください！



X(旧 Twitter)



Instagram



Facebook



LINE

★「卓上版信州健康かるた」を販売しています★

昨年『信州健康かるた配布プロジェクト』にて松本圏域の小学校等へ配布致しました「卓上版信州健康かるた」がご購入できます！

1 セット 1,600 円(税込)

(売上は、健康かるた大会の開催費用に活用させていただきます。)



ココで遊んでるよ！

松本市にある菊の湯さんでは「てらこや」という活動の中で、お勉強の合間に遊んでくださっているとご報告いただきました♪



購入をご希望の方は、ぜひ下記までお気軽にお問い合わせください！



<お問合せ> **family@medibito.net**

TEL&FAX **0263-75-6815**

(月・水・金 10時~15時)

HP の問合せフォームからも
お問合せいただけます

