

東御市健康づくり推進員会の活動紹介

今年度の健康づくり推進員の活動報告

新型コロナウイルスの感染拡大の防止・予防に努めながら、健康づくりに取り組みました。

○理事会では…

- ・各地区ごとの活動内容を情報交換
- ・回覧板を作成し、健康づくり推進員の活動を紹介

○地区健康づくり推進員では…

- ・地域づくりの会と協力し、地区ごとにウォーキング教室を開催
- ・胸部レントゲン検診の受付補助

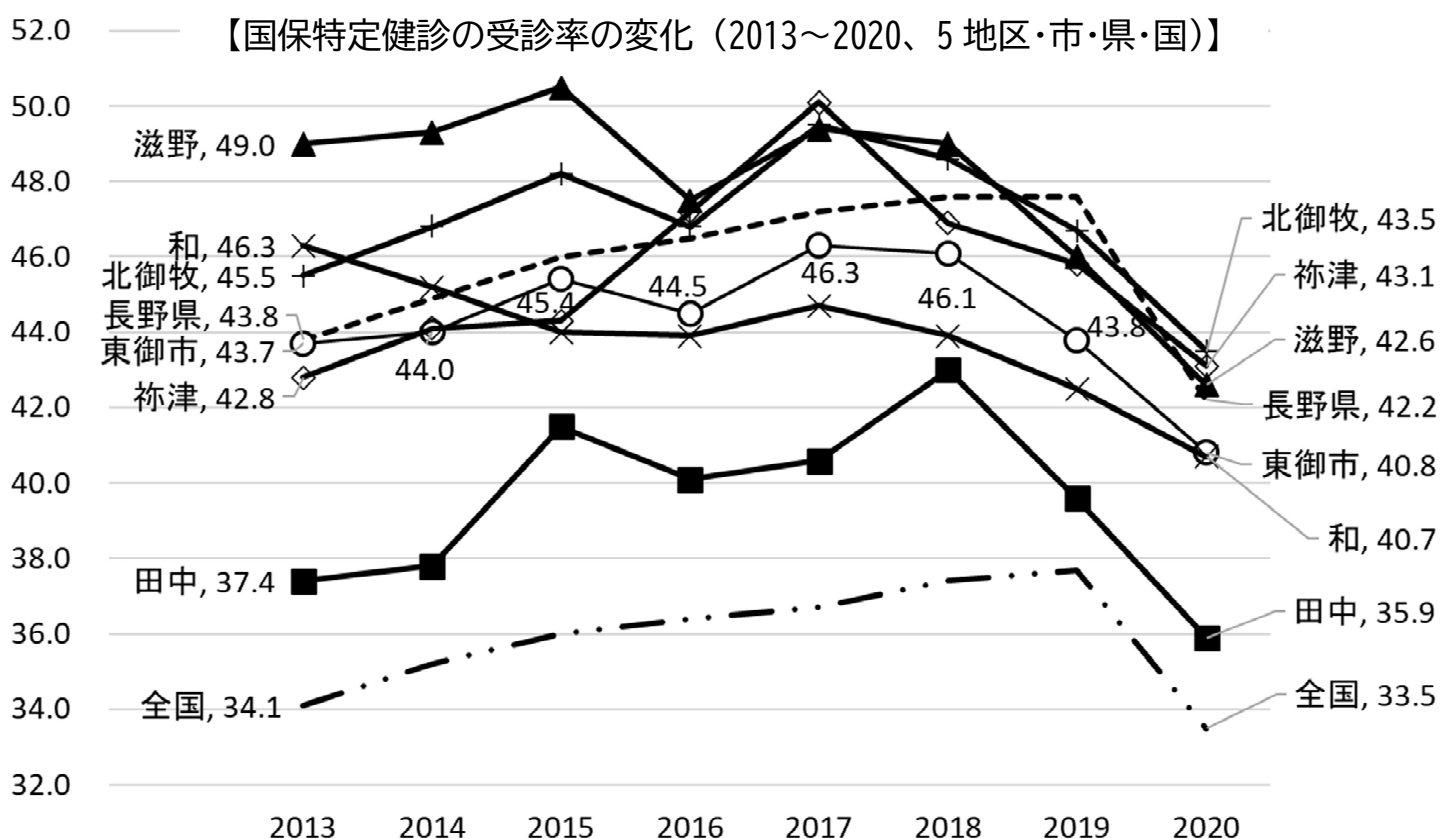
情報コーナー・お知らせ

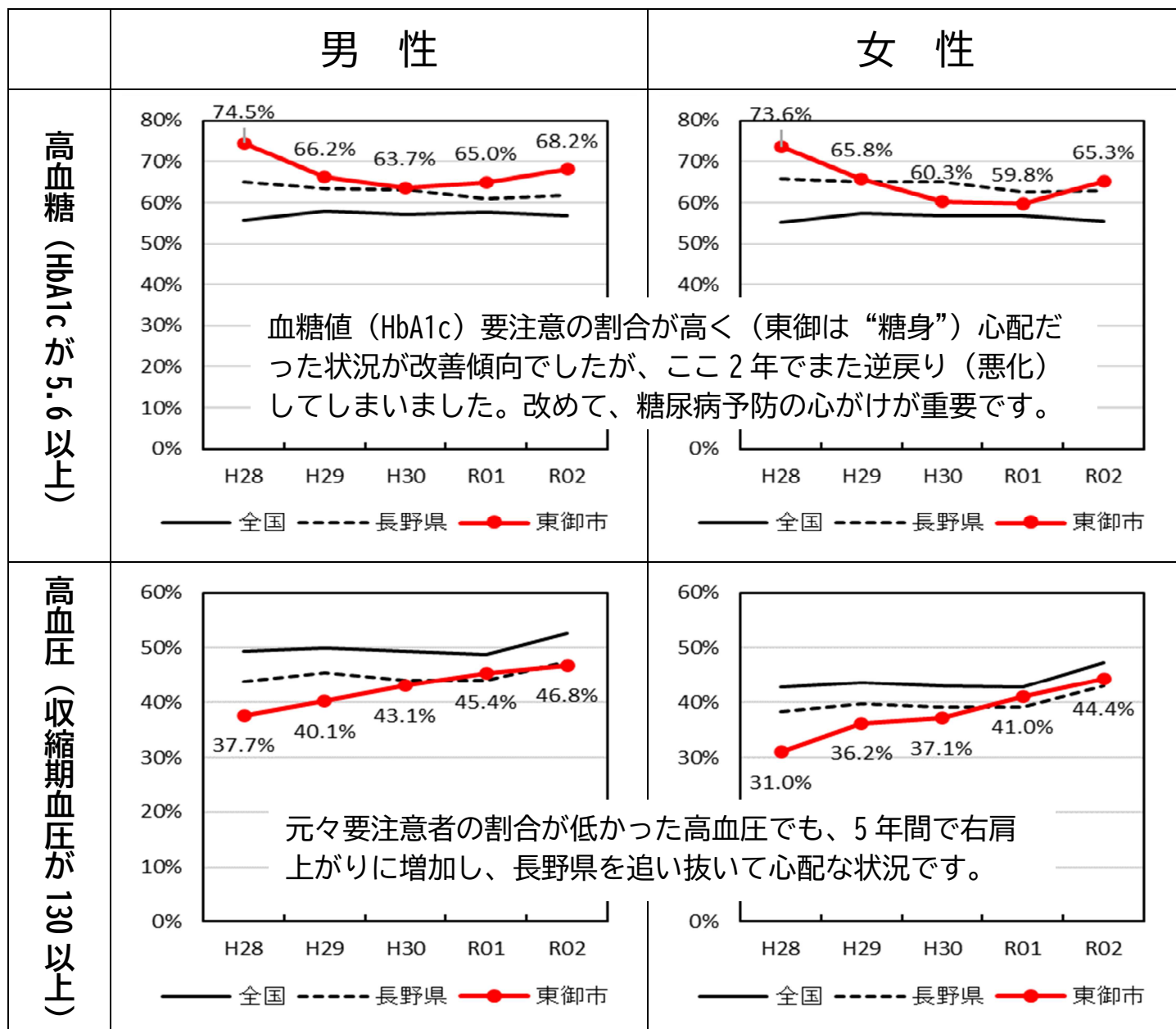
- ・3月は自殺対策強化月間
- ・3月1日～8日は女性の健康週間

この機会にぜひ、自分の身体と心に向き合ってみましょう。

地区の健康状況と課題について

- ・新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、学習会が中止になった地区が多いため、回覧板に掲載します。





改めて皆さんにお願いしたいこと

「知る：健診を受けよう！（車に例えると車検）＜健診未受診者を減らす＞」

- ・年 1 回の健診やドックは、ご自身だけでなく周囲の家族やお仲間にも声かけを！
- ・「知る」は、日々簡単にできる体重や血圧なども取り入れてみましょう。

「放置しない：絶対に治療を！（車に例えると修理）＜未治療者を減らす＞」

「溜めない：余分なエネルギー（糖と脂肪）を溜めない！＜食と運動のバランス＞」