

# 健康づくりは絆づくり地域づくり 講演会

- 宝木地区民の健康を考える会 経過説明
- 健康診断を受ける事の重要性について（体験談）  
本部 享司さん
- 講演会

演題：「健康づくりはみんなの手で」第2弾  
講師：長井 大 先生

と き：平成27年8月30日 AM10時より

ところ：宝木地区公民館 大会議室

宝木地区民の健康を考える会では、全住民の皆様を対象にしたアンケート、また各集落の公民館での報告会を終え、今後の活動方針も決まりました。そこで、これまでの活動報告と、本部享司さんご自身の体験談をとおして、健康診断を受けることの重要性について、お話頂きます。そして、長井先生に健康づくりを皆で行うことの重要性について、ご講演頂きます。  
沢山の皆様に参加していただきますよう、お願い申し上げます。

健康  
づくりは  
みんなの手で

No.2

宝木地区民の  
健康を考える会  
事務局：宝木地区公民館

## 10月に宝木地区公民館で、集団検診が行われます。

### ● 10月16日（金）受付 8:30～9:30

国保特定検診、高齢者検診・健康診査、胃・肺・大腸がん検診

- \* 国保特定検診（40～74歳の鳥取市国保加入者）
- \* 高齢者検診（後期高齢者医療被保険者）
- \* 健康診査（被用者保険本人を除く18～39歳の人、40歳以上の生活保護受給中の人）

### ● 10月2日（金）受付 13:30～14:30

子宮がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症予防検診



この機会に自分の健康状態を確認しましょう

けんこう、健康ってなに？  
心の健康、体の健康、みなさんのお答えは……。心身共に健康でなければ自身の望むこの目標は十分達成出来ません。病気になるって初めて健康であることの幸せを知るのが人間ではないでしょうか。  
▼宝木地区公民館でのある集いで、「元気で長生きしたいなあ」「宝木は糖尿病が多いんだってなあ」「自分だけでなく、みんなで健康に暮らしたいネ」などの住民の声が発端で、平成24年7月設立されたのが、「宝木地区民の健康を考える会」です。素人の会ですので、気高町市民福祉課の保健師の協力を得ての出發です。▼まず取り組んだのが、地区住民の健康実態調査の把握。アンケートを作成し、全地区民一人一人からの回答を得ました（回答率90%）。アンケート作成から集約まで3年がかりでした。地区公民館と、各部落出前報告会を重ね、意見交換の結果これから取り組みたい三本柱（健康診査の受診・運動習慣の定着・食育の推進）が浮上しました。▼これらが本番。どう展開していくか住民の皆様の声をいかに反映していくかが課題です。住民一人一人参加の会にしていきたいと『みんなの手で健康づくり』を発行することになりました。ご意見・ご要望をお寄せください