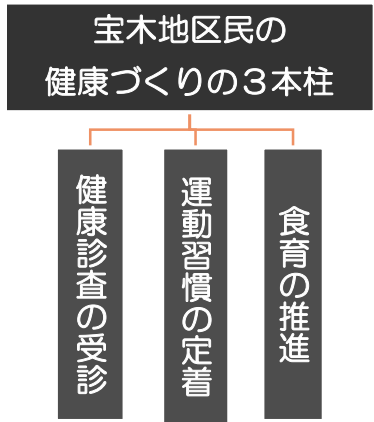


宝木地区民の

健康づくりの3本柱



食育の推進

運動習慣の定着

健康診査の受診

「宝木地区民の健康を考える会」では、健康実態調査の結果と出前報告会でのみなさんの「意見」「要望」などを総合的に踏まえて、宝木地区民の健康づくりの3つの柱をすすめてきました。

また、

健康診査の受診 まず、自分のからだの状態を知ろう

健康実態調査の結果で特定健康診査の受診は65.4%、胃・肺・大腸がん健診は約4割、女性のがん検診は約3割と低率であり、どの健診も未受診理由は「面倒」「忙しい」が半数を占めている状況です。

この結果をうけて、宝木部落の出前報告会では、「健康づくりは、まず自分の身体の状態を知ることから始まるのではないか。」という意見をいただきました。

運動習慣の定着 運動習慣化している人が多いのもっと広げよう

宝木地区では、健康実態調査で運動習慣のある人は、42.0%と鳥取県、全国と比べ高

率です。(鳥取県28.2%、全国29.9%)
このことは、宝木の自慢すべき結果であり、「宝木地区民の健康を考える会」でもこのことを大事にして継続していく取り組みをしていくという機運が高まりました。

食育の推進 男性の食生活を改善しよう

宝木地区の食生活の問題では、男性の食習慣としてまず朝食の欠食が多く、特に20歳代で42.5%もありました。また、野菜の摂取や塩分・糖分・油脂類の問題が実態調査で浮上り、結果報告会でも

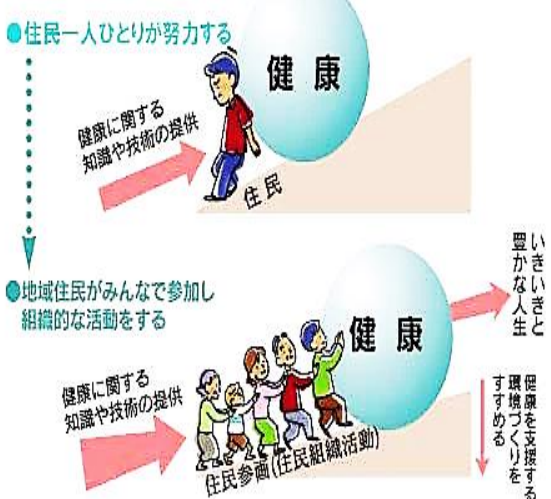
「男性の意識を変えてもらうことが重要」「調理実習に参加してもらったかどうか」という意見をいただきました。

健康づくりは、みんなの手で

「健康づくりは、絆づくり、地域づくり」

健康は、「意識の問題だ。」「個人の問題だ。」「とか、とかく言われがちですが、以上の3つの取り組みを中心に、宝木地区民みんなの手で

健康づくりのイメージ図



健康づくりに関する組織的な取り組みを行うことにより、宝木地区に健康づくりの風土が醸成され、そのことによって、結果的にも絆づくりや地域づくりにつながっていくものと思われまます。

今後の取り組み

宝木地区みんなで取り組む健康づくり活動では、まず8月30日に講演会「健康づくりはみんなの手で」第2弾と体験談を計画しています。また、前回の「健康づくりはみんなの手で」NO.1でお知らせしているとおり、10月2日(子宮・乳がん検診、骨粗鬆症検診)と10月16日(国保特定健診・高齢者健診、18歳〜39歳の方の健診と胃・肺・大腸がん検診)

の集団検診とさらにはウォーキング大会や食育講演会・調理実習などを予定しています。また、健康づくりのモチベーションを高めたいために「健康づくりマイレージ」として、これらの活動に参加していただく毎のポイントをためていただき、後ほど「健康づくりグッズ」をゲットしていただくような企画も考えております。

宝木地区民の健康づくり活動では宝木地区のみなさんのご意見、ご要望を大事にした活動をしていきたいと考えていますので、どうか、どんなことでも構いませんので事務局にご連絡ください。

「宝木地区民の健康を考える会」事務局
宝木地区公民館 電話 82-2407

検診で命を救われました

本部 享司

えっ！ なんて僕が肺がんに。晴天の霹靂でした。大酒の習慣があるので、胃や肝臓のために定期健診は欠かさず受けていました。喫煙はしていませんでしたので肺のことは頭の片隅にもなかったのです。

でも現実に20mm大の影がCT画像に写っているのです。肺の癌は自覚症状での発見では、手遅れになることが多く、検診で発見の手掛かりをつかむよい方法は無いのだそうです。おかげさまで手術はうまくいき、回復を願って頑張っております。

人は、強い人(健康に自信のある人)には自分の病気などの弱みは話さないものですが、弱い人には何でも話しかけてもらえます。手術から3か月、数えきれない多数の方から自分や知り合いの経験で得た話をお聞きしました。

それが心の安定とこれからの生活の上での参考にだけだったかもしれません。このような弱者の立場に立った話(和の形成)が健康な時からできないものかなと強く思いました。健康と考えていた私は実は病気との微妙なバランスの上に成り立っていたことを知ってから特にそう思うようになりました。