

賀露地区健康づくり推進員会 活動報告

賀露町健康ウォーク 5月6日(月、振替休日) 於 賀露地区公民館
第31回目となる「賀露町健康ウォーク」を「～まちかどウォーク in 賀露 パートⅣ～」と題して、5月7日(日)に開催しました。午前9時の段階で、小雨でしたが風が強く、その後弱い雨が予想されました。強風下で傘が差せないため、健康ウォークは中止して、3階の大会議室に、標準の6m×12.5mのコートを設定して「ポッチャ体験会」を実施しました。急な変更にもかかわらず24名の方が参加して、ポッチャを楽しみました。



健康講演会 7月18日(木) 10:00～11:40 於 賀露地区公民館

賀露地区老人クラブ連合会、賀露地区食育推進員会との共催で、22名の参加により、健康講演会を実施しました。「お酒について学ぼう!～適正飲酒について～」と題して、アサヒユウアス(株)の白柳覚さんより、適正飲酒に関するトピックスを交えながらのお話がありました。また、鳥取市保健所の城市祐理保健師さんから「賀露地区の概要について」として、高血圧・肝機能の有所見の割合が高く、改善するためには日々の生活習慣の見直しが大切とお話もありました。食育推進員会の「減塩コーナー」と「適塩講座～おいしく適塩、丈夫な血管～」を実施しました。



集団健診

**自分でできる「危機管理！」
毎年受けよう!! 健康診断**

10月9日(水)に、六区公民館と八区集会所の2つの会場で、令和6年度の賀露地区の集団健診を実施しました。健診の種類は、国保特定健康診査・高齢者健康診査・健康診査・肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診などで、賀露地区在住の方など64名の方が受診されました。健診結果の説明会を11月26日(火)10時から賀露地区公民館で開催します。



家族みんなが笑顔でいられるように、健康状態をチェックする健診を積極的に受けましょう!
今年まだ健康診断を受けられていない方。健診期間は、令和7年2月28日まであります!

健康体操 運動で、多くの人の心と体を健康に!

本年度も、賀露地区公民館との共催で、町内の2箇所において健康体操を実施します。「フィットネス Ja-んぐる」の河村郁子先生の指導の下、家庭などで簡単にできる効果的な体操を学びます。無理せずに行い、痛みを感じたら安静にすることも大切です。ウォーキングの代わりにする運動を含め、室内で簡単にできる運動を行います。無理なく自分のペースで続けられて、身体の不調も改善される健康管理法を学びましょう!



第1回目 10月31日(木) 10:00～ 地区公民館
第2回目 11月28日(木) 10:00～ 六区公民館

お申し込みは、
賀露地区公民館まで

