

岡垣町の健康づくり10カ条

地域の健康づくりに参加しよう



「運動」を通じた健康づくり



運動普及推進会
岩崎喜久子さん

「会員自身が楽しく元気に過ごし、地域の皆さんと一緒に音楽に合わせて体を動かそう!」をモットーに活動しています。会の愛称は「あいあいうみがめ」。町が催す健康教室では、高齢者の皆さんと一緒に曲ののって楽しく体操をしています。

参加者から「楽しかった」という声を聞くことが、私たちの活動の励みになっています。



「食」を通じた健康づくり

地域の皆さんの健康長寿を「食」の面から支援しています。町のイベントや地域の健康教室などで健康食を提供したり、一緒に作ったりするときは「野菜たっぷり、塩分控えめ、地産地消、郷土料理の継承」などを目標にしています。

活動を通していろいろな人々に出会い、喜んでいただくことにとってもやりがいを感じています。



食生活改善推進会
緒方和子さん

地域の皆さんが元気になる催しや健康づくりの情報を多くの人に伝える活動をしています。「楽健会」という愛称で、笑いと楽しさを大切に、自分たちが学んだ健康づくりを地域に広めています。

私は活動を通してすてきな友達がたくさんできました。今では、楽健会や地域の皆さんに会うのが楽しみの一つになっています。



楽しい健康づくり



保健推進委員会
占部順子さん

町では、「みんなで楽しく広げよう元気の『わ』」をキャッチフレーズに、健康づくりの取り組みをすすめています。今回は、「元気の『わ』広め隊」として活動している3つの団体に話を聞きました。

「元気の『わ』広め隊」とは

「元気の『わ』広め隊」養成講座の修了生で構成された団体です。地域での健康づくりを食事の面からサポートする「食生活改善推進会」、運動の面からサポートする「運動普及推進会」、楽しいイベントを通して健康づくりを進める「保健推進委員会」の3つに分かれて活動しています。

健康づくりの輪を広げる活動に参加しませんか

町全体に「元気の『わ』」を広げていくためには、多くの皆さんの力が必要です。今回紹介した団体に興味のある人は、ぜひ「元気の『わ』広め隊」養成講座を受講してください。

健康づくり課

管理栄養士 林田智子

休日や夜間の診療は

「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町） ☎ 282-9991-9

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

「夜間相談」

内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎ 293-1231

○小児救急電話相談 ☎ #8000 または 662-6700（北九州地区）午後7時～午前7時
○一般相談 ☎ 282-9919 平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎ 092-471-0099

○救急医療情報センター 音声 FAX 案内 ☎ 092-415-3113

○北九州テレフォンセンター ☎ 522-9999

