

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内1520・1521)

### 健康日本21あぐい計画（第2次）

#### 第11回目のテーマは「地域ぐるみで健康づくり」です

人と人のつながりが強い地域ほど、健康状態が良い人が多いといわれています。地域で行われるさまざまな活動や趣味・スポーツの会などに参加し、人と人との交流を深めることが、地域全体での健康づくりにつながります。

健康日本21あぐい計画（第2次）での目標  
(めざすべき姿)

#### 参加と交流で、健康な地域へ

- わたし（町民）の取り組み
  - ▽いろいろな場に積極的に参加します
  - ▽地域の人たちと積極的に交流します
- 地域や職場の取り組み
  - ▽ワークライフバランスを考えます
  - ▽さまざまな場への参加機会をつくります
- 行政の取り組み
  - ▽地域の健康づくり活動についての情報収集
  - ▽地域の現状や課題についての情報提供
  - ▽地域活動についての相談・助言

町内で行われている教室や講座などに参加しませんか  
紹介する教室や講座などは一例です。他にもさまざまな活動があります。詳しくは毎年4月に発行される「阿久比町生涯学習ガイドブック」をご覧ください。町内で行われる教室や活動している同好会などが紹介されています。町ホームページからも見ることもできます。興味のあるものがあれば、一度参加してみましょう。

▽ちびシェフクラブ



▽陶芸教室



▽吹き矢教室



▽文化サークル



▽サロン活動



#### ～健康なんでも相談日をご存じですか～

「健康について気になることがあるけど、どこに相談したらいいかわからない」とお困りの方はいませんか。そんな方は保健センター（オアシスセンター内）で実施している「健康なんでも相談日」をご利用ください。身長・体重・血圧測定が行えるほか、保健師が健康相談に応じます。相談は無料で、どなたでも利用できます。予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

■ 実施日時 毎月第1・3金曜日の午前9時～午前11時と午後1時～午後3時