

平成 30 年度

# 厚別南地区の



# 健康づくり活動



7月11日 健康サポートフェア（厚別南地区センター運営委員主催、53名参加）

【実施内容】保健師の講話（厚別南地区の健康に関するデータについて）

健康チェック（骨密度、握力、足指力、肺年齢、血管年齢）

☆厚別南地区センター運営委員が健康チェックをサポートしてくれました！



上記に参加していた町内会役員の発案で、上記同内容を実施

12月7日 体内年齢測定会（町内会主催、50名参加）

☆地域の方々が体内年齢測定をサポートしてくれました！

9月24日

陽だまりロードウォーキング

（町連主催、53名参加）

【実施内容】

ウォーキング、体操

ミニ講話（ウォーキングについて）

健康チェック

（握力、血管年齢）



12月4日

体内年齢測定会

（住民集団健康診査と  
同時開催）

31名参加

【実施内容】

健康チェック

（握力、骨密度、血管年齢）

厚別南地区は、

- ・40代後半～血圧が高くなる
- ・60歳～虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）が増加

虚血性心疾患の原因は**動脈硬化**です。

高血圧性疾患、脂質異常症など動脈硬化の原因を予防することが健康への第一歩☆

健診



生活の  
振り返り

生活習慣病を予防して生き活きと  
過ごしましょう！



保健師から一言