

健康講演会 下肢の最新治療とセルフケア

【第1部】

『下肢の最新治療とセルフケア』

講師：小野寺 智洋 先生

(北海道大学 整形外科医師)



【第2部】

『元気に歩き続けるためのエクササイズ
とセルフケア』

講師：大須賀 聡 先生

(北海道大学 リハビリテーション科 理学療法士)



※運動実施時にフェイスタオルを使用しますので、ご持参ください。

【他】ベジチェック・ヘモグロビン量 測定会 午前9時00分～50分(開演前)
(明治安田生命保険相互会社)※混雑防止のためどちらか1つとなります

日 時： 令和6年10月5日(土)

午前 10時～12時 (開場 午前9時～)

会 場： 余市町中央公民館 3階 301・302

申込期限： 令和6年9月20日(金)

申 込 先： 余市町保健推進委員会事務局(余市町役場 子育て・健康推進課)

申込方法： F A X： 0 1 3 5 - 2 1 - 2 1 4 4

メール： hokensido@town.yoichi.hokkaido.jp

電 話： 2 1 - 2 1 2 2

申込内容： ●氏名 ●電話番号 ○講師への質問(FAX 又はメール)

共催：余市町保健推進委員会・余市町

保健推進委員会 区会活動の紹介

山田区会・山田熟成会 健康学習会

口腔機能低下予防



講師 岡崎 智子先生



学習会のはじまりは、握手で挨拶 \(\wedge\wedge\)/



唾液分泌を促す方法を実践中!

7月9日(火)、山田町保健推進委員会、熟成会、山田区会合同による「第一回お楽しみ会」の健康学習会が開催されました。今回は、上富良野町在住の岡崎智子先生をお招きして、講演をいただきました。岡崎先生は、元上富良野町健康づくり担当課長として、38年間にわたり町の保健師として地域住民の健康増進に努められ、現在はその経験を活かし、全道で健康づくりに関する講演を続けていらっしゃいます。

今回の講演は、「健康のあれこれ」および「のどの老化防止のための“喉年齢チェックと予防法”」と題して行われました。岡崎先生は、山田区会地域の平均寿命や死亡要因、疾病の傾向、血管のお話、生活習慣、特定健診受診率と受診することの大切さ、加齢とともに口も老化すること、口腔機能低下予防・機能改善のための簡単な体操など、多岐にわたる内容をお話くださいました。参加者の皆さんは、岡崎先生の貴重な知識と実践的なアドバイスに耳を傾け、熱心に学んでいました。健康学習会の後には懇親会が設けられ、岡崎先生と参加者の皆さんとの交流、また参加者同士の親睦が深まりました。今回の会を通じて、地域の皆さんが健康意識を高め、さらに結束を強めることができたと感じています。

実施：山田区会保健推進委員 中村 取材：機関紙作成部員 植松・佐藤・土橋・中村・土屋(記事)

余市町保健推進委員会会長挨拶

令和6年度、保健推進委員に新たに推薦された委員の方々と健康に関する情報を発信して参ります。折にふれ、お互いに交流を深めて参加していただければ幸いです。これからの3年間、よろしく願いいたします。会長 宮野 秀子

保健推進委員会は「健康で安心して暮らせる町づくり」の推進を目的に、各区会から推薦された委員により地域で健康学習会などの活動を行っています。

保健推進委員(任期 令和6年4月1日~令和9年3月31日)

区	会	氏名	区	会	氏名	区	会	氏名
大川 ブ ロ ッ ク	大川 1	伊藤 勝也	黒川 ブ ロ ッ ク	黒川 1	笹山 忍	西部 ブ ロ ッ ク	沢町 1	坂本 眞貴子
	大川 2	瀧 吉嘉		黒川 2	梁川 英一		沢町 2	福井 孝子
	大川 3	楠田 くみ子		黒川 3	山下 晴男		沢町 3	土野 和子
	大川 4	三浦 明子		黒川 4	佐藤 裕子		富沢 1	土橋 京子
	大川 5	植松 祐子		黒川 5	市橋 栄美子		富沢 2	横山 奈緒未
	大川 6	佐々木 みちよ		黒川 6 南	真鍋 紀子		富沢 3	宮川 典子
	大川 7	横澤 和子		黒川 6 中央	今堀 小枝		富沢 4	山本 繁子
		横澤 敏子		黒川 6 北	熊谷 陽三		港 町	大村 久枝
	大川 8	立花 武壽		黒川 6 北	熊谷 陽三			渡部 千枝子
大川 9	林 敏幸	黒川 7 南	上野 千恵子	豊丘 町	宮野 秀子			
大浜 中西	越智 貞子	黒川 7 北	加藤 優二	梅川 1	金子 純子			
	土屋 美奈子		脇本 智行		梅川 2	中村 幸子		
大浜 中東	渋谷 和則	黒川 八幡	石崎 ヒサエ	白岩 町	葛西 百合子			
	中野 信子	黒川 18 丁目	西村 博幸	潮見 町	成田 嘉藏			
中央 ブ ロ ッ ク	朝日 町	藤川 弘美	共 栄	山崎 明	豊 浜 町	荒谷 めぐみ		
		世戸 真由美	黒川 8	坂本 純科				
	入舟 1	松本文	登 町	西條 康司				
	入舟 2	小林 達子						
		藤田 千恵子						
	山田 町	中村 笑子						
美園 町	瀧澤 節子							
	小川 和子							
浜中モイレ	谷口 ふく恵							

発行日 令和6年9月1日
 発行 余市町保健推進委員会
 会長 宮野 秀子
 編集 機関紙作成部会