



毎月 19 日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678

保健
センター
だより

健康
ポイント
40
ポイント

運動指導講座

町民の健康をボランティアとして支えよう！

ウォーキングや健康体操などの指導方法が学べるほか、病気や栄養・歯科の講話で幅広く健康に関する知識が得られます。講座参加後は町の体操ボランティア（町健康づくりリーダー）として、町の体操同好会や健康づくりに関する行事のお手伝いなど、活躍の場を多数用意しています。

●初級コース

- ・日 程 4月20日、5月18日、6月15日、
7月20日、8月24日、9月14日(各火曜日)
- ・時 間 午後1時10分～3時

●応用コース

- ・日 程 10月19日、11月16日、12月21日、
令和4年1月18日、2月15日、3月15日(各火曜日)
- ・時 間 午後1時30分～3時

■共通項目

- 回 数 全12回
- と ころ 町体育館
- 内 容 ウォーキング、ストレッチ、健康体操などの実技指導、健康に関する講話
- 対 象 町内在住の20歳以上の方で、健康体操経験がある方または運動指導経験がある方
- 定 員 15名程度
- 講 師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
- 受講料 無料
- 申し込み
3月8日(月)～4月
2日(金)に問い合わ
せ先へ(電話申込可)



新型コロナワクチン接種の準備を進めています

新型コロナワクチンは65歳以上の方から順次接種を開始する予定です。
準備ができ次第、対象の方には接種券を郵送しますので、ご確認ください。

最新情報は
こちらから



3月は自殺対策強化月間—大切な命を守るためにあなたができること—

コロナ禍で生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。自分では気づいていなくても、些細なことで不安やイラ立ちを感じたり、不眠や肩こり、食欲の増減など体調の変化が見られたりした場合、こころが疲れているサインかもしれません。

●まわりにも最近“いつもと違う”様子はありますか？

「おや？」と思ったら、ひと声かけて、話を聞いてみてください。周囲のサポートが不可欠です。

- ☐感情が不安定になる
- ☐興味を持っていたものへの関心を失う
- ☐眠れなくなる
- ☐自殺をほのめかす
- ☐食欲がなくなる
- ☐性格が変わったようにみえる

ひとりで悩みを抱え込まないでください。誰かに相談したいと思っても「みんな大変だから」と、相談することをためらっていませんか。誰かに話すことで、自分だけでは気づけなかった解決の糸口が見つかることもあります。

●相談窓口

周囲に相談できる相手がいないとき、どこに相談したらよいかわからないときは、次の窓口にご相談してみてください。

- ・保健センター
「こころの保健室」(面接相談、予約制)
水曜日午後1時30分～、1人40分程度
☎83-9677
- ・あいちこころほっとライン365
毎日午前9時～午後4時30分
☎052-951-2881
- ・名古屋いのちの電話
毎日午前8時～午後10時
☎052-931-4343
- ・メンタルヘルス相談(半田保健所)
毎週月～金曜日 午前9時～午後4時30分
☎0569-21-3340

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



町内在住75歳以上の対象高齢者に「コロナ緊急アンケート」調査を実施しました

新型コロナウイルス感染症が世界的感染拡大し、皆さんの生活に大きな影響を与えています。社会的交流の自粛下で、高齢者がどのような健康状態にあるかを調査するため、町と国立長寿医療研究センター連携事業の一環としてアンケートを実施しました。

調査にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！

コロナ緊急アンケート

- 実施時期 令和2年7月
- 対象 町内在住で75歳以上の高齢者のうち、介護認定を受けていない方
- 方法 対象の4,436名にアンケートを郵送
- 有効回答数 2,304名(回答率51.9%)
- 結果報告者 国立長寿医療研究センター
老年内科/フレイル研究部 佐竹 昭介先生
- 調査内容

健康状態、情報収集方法、普段の生活や外出に伴う生活の変化などについて質問。フレイル高齢者※、フレイル予備群、健常者(衰えない高齢者)の割合を調べ、インターネットやスマートフォンを利用する人としらない人に分けて調査。
※フレイル高齢者…心と体の機能が衰えた高齢者

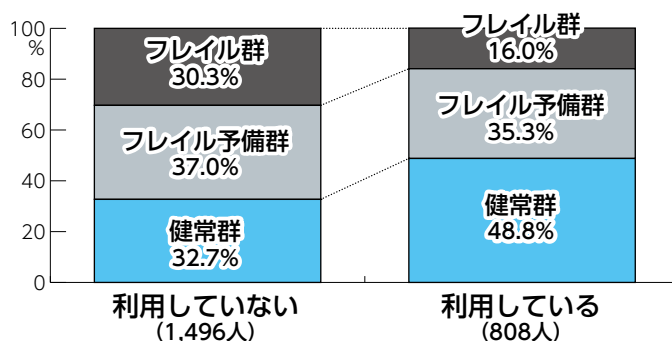
なぜ、インターネットやスマートフォンを利用する人としらない人に分けて解析？

自粛下で、インターネットやスマートフォンを利用することが情報収集やコミュニケーションを行うための「新しい生活様式」につながる手段になりうると想定したためです。

インターネットやスマートフォンの利用が健康状態に影響!?

解析を行ったところ、インターネットやスマートフォンの利用者では、利用しない人に比べてフレイル高齢者が少なく、健常者が多いという結果でした(図)。利用者では年齢がやや若いことが理由の1つと考えられましたが、第1回目の緊急事態宣言が発出された時期にも、自発的な運動を行っていたと回答した方が多くいました。海外の研究でも、インターネットやスマートフォンを利用する高齢者では、健康意識が高く幸福度も高いと報告されています。

インターネットやスマートフォンを利用していますか？



人とつながりを持つことが大切です。

社会的交流の自粛が求められる中では、インターネットやスマートフォンを活用して、積極的に家族や友人、知人と連絡を取り、健康維持に必要な情報を集めて行動する「新しい生活様式」を獲得することが大切である可能性が示されました。

今後も引き続き、町と国立長寿医療研究センターが協力して、フレイル事業を展開していきたいと考えています。

出典：Satake S, et al. J Nutr Health Aging. 2020. DOI: 10.1007/s12603-021-1598-2

「つなげるマスク」にご協力いただきありがとうございました。

皆さんの協力により、1,900枚以上のマスクが集まりました！「つなげるマスク」事業に寄付していただい

たマスクは、希望があった15団体へつなげることができました。ご協力ありがとうございました。