

箕輪町のすがた

1 2011 No.49

“箕輪の今”を毎月お届けします。

今月は、第7期生を募集する「みのわ健康アカデミー」についてお知らせします。

次回の箕輪町のすがたは2月26日(土)掲載予定です。

みのわ健康アカデミー 第7期生募集

平成23年度も、ご好評いただいている「みのわ健康アカデミー」を開講します。町では、運動と健康学習による生活習慣病予防に力を入れた町独自の事業を行うことによって、町民の皆様の介護予防や健康寿命の延伸ができればと考えています。「みのわ健康アカデミー」では、まずは自分の身体を知り、集団で運動を楽しみながら継続することから始めます。そして、健康への意識を持ちながら主体的に健康づくりを実践していただくことを目指しています。

1 趣旨

町のオリジナル事業『みのわ健康アカデミー』は、信州大学 寺沢教授(医学博士)の提唱する「運動とコミュニケーション」の理論を取り入れ、熟年の皆さんの健康増進、介護予防や生活習慣病予防を目指しています

2 対象

町内在住の40～74歳の方

3 定員

48人 *月～木までの各曜日12人で曜日班を編成し、1年間活動していただきます
*応募多数の場合は、抽選となります

4 年間授業料

12,000円程度 *さわやか健診料別途

5 参加資格

- ①みのわ健康アカデミーの趣旨を理解し、1年間継続して参加いただける方
- *けんぎセンターでの健康学習・トレーニングは基本的に希望いただいた固定曜日
- *トレーニングのみの参加は不可
- ②毎日の運動を記録でき、運動や医療費等のデータ提供に協力いただける方
- *卒業後も上記等のデータ提供に協力いただける方
- ③町広報等に掲載する写真・映像撮影に協力いただける方
- ④一定の判断基準に基づき、トレーニング中止等の指示に従っていただける方

6 授業内容

- ①各種検査・測定(年3回程度) *血液検査・身体計測・体力測定・脳機能測定等
- ②集団健康講座(月1回、13:15～15:30頃)
*大学教授やオリンピック出場者等による健康に関する講義と実技(健康講義、ウォーキング指導など)
- ③健康学習(月1回、13:15～14:15)
*専門職による保健、栄養、口腔等に関する学習
*健康学習がある際には、学習終了後にトレーニングを実施するため、終了時刻は16:30頃となります
- ④トレーニング(週1回、13:15～15:30頃)
*個別運動プログラムによるマシントレーニング
- ⑤在宅トレーニング(自主活動)
*ウォーキング等の実施



トレーニングの様子

7 申込方法

受講を希望される方は、下記にお電話いただくか、はがき、またはFAXに、氏名、生年月日、性別、希望トレーニング曜日(月・火・水・木から第1希望、第2希望)、住所、電話番号を明記の上、2月18日(金)までにお申込みください

申込み・問合せ先

〒399-4695 箕輪町大字中箕輪10298
箕輪町役場 保健福祉課 健康づくり支援係
☎79-3111(内線130・119) FAX70-6699

みのわ健康アカデミー

A. 学習

- 集団健康講座 月1回
- 健康学習 月1回

B. トレーニング

- マシントレーニング 週1回
- 在宅トレーニング 各自

C. 検査・測定

- 体力測定 各種検査 年3回

*みのわ健康アカデミーは、以上A、B、Cの3つの柱からできています。

協力機関

信州大学 教育学部・工学部
長野県看護大学 健康づくり事業団 箕輪町医師会
*大学や健康づくり事業団等と連携し、専門家の指導のもと適切に行うことによって、確実かつ効率的に成果を出す事を企図しています。

今まで参加していただいた卒業生の声

和気あいあいのアットホームな雰囲気の中、笑いあり、励まし合いあり、お楽しみ会ありの素晴らしい仲間ができてよかった。今後とも是非交流していきたい。

1年間続けられるか不安だったが、新たな良き仲間にも恵まれ、仲間毎週行き会えることを楽しみに参加し、1年があつという間だった。とても充実していた。

これまで運動習慣は全くなかったが、家庭でウォーキングや在宅の筋力トレーニングを実施するようになった。



腹囲や体重が減り、○年前の体に戻ることができた。

卒業したくない。もう1年留年したい。

血圧が下がるほか、血液検査結果も良好になり、かかりつけ医に誉められた。

月刊 ～世界の安全は“みのわ”から～ セーフコミュニティニュース 第10号

第2回箕輪町セーフコミュニティ対策委員会が開催されました

昨年12月13日に「くらしの安全対策委員会」と「こどもの安全対策委員会」、14日に「高齢者の安全対策委員会」と「交通安全対策委員会」、20日には「外傷調査委員会」と「自殺予防対策委員会」の2回目の対策委員会が開催されました。

2回目の委員会では、町民の皆さんに回答いただいた安全・安心に関するセーフコミュニティアンケートの結果や各種データを分野別に分析・協議しました。また、ワークショップや意見交換などを行い、課題などについて活発に議論しました。委員の皆さんの安全・安心なまちづくりへの思いが伝わってきました。これからも多くの皆さんの協力をいただき、皆さんと安全・安心なまちづくりに向け取り組みますので、ご協力をお願いします。



町ホームページ
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>
E-メールアドレス
minowa@town.minowa.nagano.jp
携帯電話用ホームページ
<http://www.town.minowa.nagano.jp/mobile/>

町からのお知らせや身近な話題など…
ぜひご覧ください。
○「MINOWAもみじチャンネル」
● ICT箕輪専用チャンネル(放送日/毎週土～翌週金曜日)
アナログ29ch・デジタル512ch
● ICT1チャンネル(放送日/毎週土～日曜日)

※この紙面に関するお問い合わせは
総務課 総務広報係まで
電話 0265-79-3111(内線104)
FAX 0265-79-0230
E-mail kouhou@town.minowa.nagano.jp