

箕輪町のすがた

2013
No.73

“箕輪の今”を
毎月お届けします。

今回は、第9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23日(土)掲載予定です。

好評です！みのわ健康アカデミー～今までの成果と第9期生募集～

平成17年から始まった「みのわ健康アカデミー」。今までに360の方が受講し、身体測定や血圧測定等で良い成果が現れています。「みのわ健康アカデミー」では、まずは自分の身体を知り、集団で運動を楽しむ継続することから始めます。そして、健康への意識を高め主体的に健康づくりを実施していただくことを目指しています。

成果紹介

みのわ健康アカデミーへの参加効果について、昨年卒業した7期生の測定結果の中から2つの結果について紹介します。

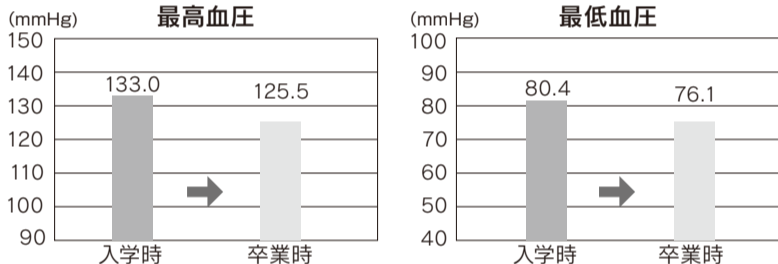
身体測定(腹囲・体重)

内容	入学時	卒業時	差	結果
腹囲 (cm)	85.2	82.5	-2.7	良
体重 (kg)	59.5	58.5	-1	良

メタボリックシンドロームのリスク判定項目である腹囲・体重測定を実施したところ、参加者全体平均で、腹囲は2.7cm、体重は1kg減少しました。最も変化のあった方で腹囲は9.5cm、体重は8.1kgの減少がみられました。

血圧測定

血圧測定を実施したところ、参加者全体平均で、最高血圧、最低血圧ともに改善されました。高血圧症で医療機関に通院されている方で、血圧が下がったことにより、医師と相談し、これまで服用していた降圧剤の量が半減した方もいます。



授業内容

みのわ健康アカデミーはA、B、Cの3つの柱からできています。

A. 学習

- 集団健康講座 月1回 13:15~15:30
- 健康学習 月1回 13:15~14:15

B. トレーニング

- マシントレーニング 週1回 13:15~15:30頃
- 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回程度

※詳しくは広報みのわの実2月号をご覧ください。
保健福祉課 健康づくり支援係までお問合せください。

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・120) FAX70-6699



第8期生の声

第8期生
水曜グループのみなさん



仕事一筋だった私が、イキイキと楽しんでいる姿を家族が喜んでくれ、運動や食事の栄養など教えていただいたことを家族で実践し、みんな健康になりました。健康診断の数値も良くなっています。気持ちも前向きになって、新しいことを始めたり、仲間に感化されながら目標がたくさんできました。卒業後も今の仲間と集まって運動をしたり、旅行に行ったり、楽しい時間を過ごすつもりです。こういった活動がもっと浸透すれば、町全体が健康になりますね。
(第8期生 Oさん)

栄養の知識や、食事の摂り方などが自然と身につく、今日食べたものを思い出して、「これ以上はやめておこう」など無理なくセーブできる健康的な食生活になりました。スタッフの方々も誉め上手で、優しく、頑張る気力が湧いてきます。これまで車に頼っていた生活も、少しずつ歩く時間が増えていきます。何よりも、仲間との出会い。今までは家に閉じこもりがちでしたが、参加して人生が変わりました。ここで得たこと、仲間はずっと大切にしていきます。
(第8期生 Yさん)

第9期生募集!!!

参加者から大好評の『みのわ健康アカデミー』を平成25年度も実施します!
健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりにぜひお役立てください!

- 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、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
- 対象** 町内在住の40~74歳の方
- 定員** 48人 *月~木までの各曜日12人で曜日班を編成し、1年間活動します *応募多数の場合は、抽選となります
- 年間授業料** 14,000円程度 *さわやか健診料別途
- 申込方法**

入学を希望される方は、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21日(木)までにお申込みください



トレーニングの様子

多くの方のご応募をお待ちしています!

月刊 セーフコミュニティ認証の町「箕輪町」
セーフコミュニティニュース
発行元 総務課 セーフコミュニティ推進室 第34号

セーフコミュニティの輪が全町内に広がりを見せています

町は、昨年5月12日にセーフコミュニティの国際認証を全国で4番目、県内及び全国の町村で初めて取得しました。町の取り組みは、協働のまちづくりの仕組みの中で「地域の絆」「協働」「継続」をキーワードにモデル地区(北小河内区)、モデル校(箕輪東小学校)の活動を全町内に広げる活動を進めており、区長会では昨年7月から各区ごとの取り組みについて協議を続け、いくつかの区がセーフコミュニティアンケートを実施しました。



箕輪町

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107)
FAX 0265-79-0230
E-mail kouhou@town.minowa.nagano.jp