

総務企画部 総務課長
宇都宮 裕 様

城川支所

生活福祉課長 河野 栄二

会 議 要 録

名 称	平成 29 年度 第 2 回 城川地区保健推進員会	
事 務 局	城川支所 生活福祉課 健康推進係	
	電 話 0894-82-1115	
	F A X 0894-82-0118	
開 催 日 時 及び場所	平成 30 年 2 月 9 日 (金) 13 : 30 ~ 15 : 30 総合センターしろかわ	
出席者	委 員	稲垣 カヤ子氏 他保健推進員 60 人中 16 人出席 (出席率 26.7%)
	その他	健康運動指導士 : 菊池 考祐
	事務局	城川支所 生活福祉課 課長 河野 栄二 保健師 : 赤松、三瀬
議事内容(要旨)	<p>1. 開会</p> <p>2. あいさつ</p> <p>3. 研修内容</p> <p>①実技指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防のための脳トレーニングを含めた肩・首周りの運動 ・イスに座ってできる下肢筋力アップの運動 ・一番筋肉が衰える大腿四頭筋を鍛える運動 <p>股関節を柔らかくするスクワット方法</p> <p>マットの上で、寝転んでもできる運動</p> <p>*コマーシャルの間など、時間のあるときにいつでもどこでも少しずつ実施していきましょう!</p> <p>質問ア : どのような時間帯にすればいいか?</p> <p>A : 目的によって違うが、柔軟体操などは入浴後の身体の温まっている時がいいし、運動をする前にはストレ</p>	

ッチなどの準備運動が必要になる。

*本人の生活にあった時間帯でかまわない。

イ：今まで他の方に教えてもらったスクワットとは少し違っているが、、

A:今回の方法は、足・膝・股関節すべてを動かせるような運動方法で、膝にはあまり負担のかからないようになっている。

ウ：遊子川地区に住んでいるが、以前は水中運動教室に参加していたこともある。冬はこんなに雪が降ると外に出ることもできず、一人で誰にも会うことなく閉じこもってしまう。地区内で再々みんなが集まってできるものはないだろうか？

A:野井川高齢者活動促進センターにてサロンが年数回行われている。地域内でサロン活動が活発になり、介護予防に役立てられるようにとの目的で、介護予防サポーター養成講座等も実施されているので、今後、いろいろな集いが企画されたら参加して下さい。

②平成 29 年度特定健診結果について（1 月末までの暫定結果）

- ・城川地区の特定健診受診者（40～74 歳までの国保加入者は年々減少しているが、受診率は西予市内では、毎年一番高い。
- ・平成 28 年度より、糖尿病予備軍疑の率が西予市内では一番高くなっている。町内では、遊子谷・田穂・土居地区が高い傾向である。
- ・より正確に診断するため、平成 30 年度の特定健診から空腹時血糖が追加される。
- ・メタボ及び予備群数及び率は、西予市内では一番少ない。
- ・医療費から見てみると、市内各町と同様に外来では循環器や内分泌疾患が多い。入院と合わせてみると、他の各町は精神疾患が多かったのに城川町だけは第 1 位が関節疾患となっている。頑張りすぎた農作業？医療機関が遠い等理由はわからないが、膝や腰をカバーする筋肉トレーニングが必要かと思われる。

③平成 30 年度各種健診及び申込方法について

- ・今回新たに各種健診の申し込みをとることになったことの流れの説明。
- ・各世帯へ配布及び受診勧奨・できる限りの回集の協力依頼。
- ・締め切り 2/28、提出先は保健推進員さん・各公民館・生活福祉課となっている。
- ・保健推進員宅に届いた用紙は、3/2 までに生活福祉課に提出。
- ・施設入所者、長期不在、不明の方などおられたら、その旨を

	<p>かるように返す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市役所職員関係世帯は、一部すでに配布している世帯あり。 <p>④その他 意見交換</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな運動を教えてもらってとてもよかった。 ・今年度で任期が終了。4月から新しい推進員さんとなる予定。 ・その他、特に意見なし。 <p>*積雪のため2月6日予定を9日に延期したが、山間部が多いため例年より出席率が低かった。</p>
備 考	