

だっこの広場

～自由に使えるお部屋です～

この部屋は、小さい子供のいるお母さん達が、自由に集まれるお部屋です。

お友達をたくさん作ったり、育児情報の交換や悩みごとの相談などに使ってください！！

H15年度の日程

午後の部 午後1時30分～3時30分	午前の部 午前9時30分～11時30分	
① 身長体重測定あり 測定の受付は1:30～2:30	② 測定なし	③ 測定あり 測定の受付10:30まで
4月 2日 (水)	4月 7日 (月)	4月 24日 (木)
5月 7日 (水)	5月 16日 (金)	5月 22日 (木)
6月 4日 (水)	6月 16日 (月)	6月 26日 (木)
7月 2日 (水)	7月 17日 (木)	7月 24日 (木)
8月 6日 (水)	8月 18日 (月)	8月 28日 (木)
9月 3日 (水)	9月 16日 (火)	9月 25日 (木)
10月 1日 (水)	10月 9日 (木)	10月 23日 (木)
11月 5日 (水)	11月 20日 (木)	11月 27日 (木)
12月 10日 (水)	12月 15日 (月)	12月 25日 (木)
H16年	H16年	H16年
1月 7日 (水)	1月 13日 (火)	1月 22日 (木)
2月 4日 (水)	2月 16日 (月)	2月 26日 (木)
3月 10日 (水)	3月 16日 (火)	3月 25日 (木)

☆場所は3階大会議室です

お問い合わせ 千住保健総合センター 保健師

TEL 3888-4277

※注意 ①と③：身長・体重が測れます。

② 測定はありません。





ベビーゴジラ

双子の会

千住管内で双子のお子さんを出産している方が1年間に7～8人いらっしゃいます。子育てをしながらの、悩みや苦労、そして喜びは語り尽くせないものがあると思います。

そこで、みんなで集まってわいわい・ガヤガヤおしゃべりをしています。ベビー服等のリサイクルもしています。

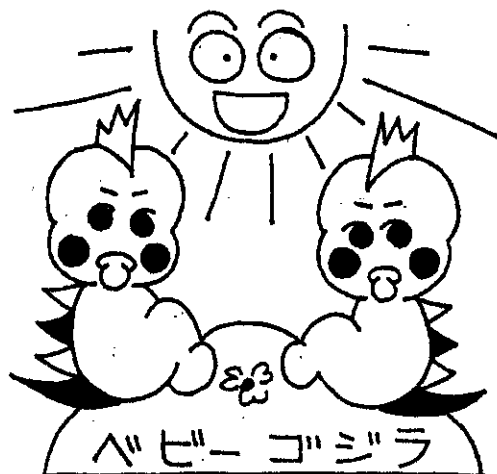
現在双子を育てている方・御妊娠中の方どうぞお出で下さい。

お子さんの年齢の制限はありません。双子の子育て中の方はどなたでもご参加ください。

日時：毎月1～2回（別紙予定表参照）

午前10時から11時30分

場所：千住保健総合センター 3階大会議室

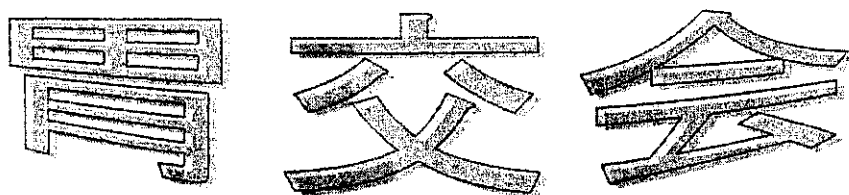


問合わせ先：千住保健総合センター

電話3888-4277

保健婦 高橋 稲田

いこうかい



胃を切った人の交流会

様々な病気で胃を切った後、元の病気は治ったものの、食生活や日常生活がとても不便になっている事はあまり知られていません。

平成9年2月、初めて患者や家族が集まり、お互いの情報交換をする会が開かれました。その会でぜひ継続していきたいという声があがり「いこう会」が結成されました。

会の目的

- 1 会員相互の交流、日常生活における食事・後遺症などの難しい問題について、体験を情報交換して解決策を見出す。
 - 2 医師を招いて、医学的な疑問をとく。
 - 3 病気の早期発見・早期治療の啓蒙活動を保健所の協力を得て行なう。
 - 4 安心できる医療・福祉制度を目標に運動する。
- ☆ 会員の構成は「胃を切った人」「内視鏡的に胃を部分的に切った人」で、本人及び家族とする。

※会員は通信費として年間1,000円が必要です。

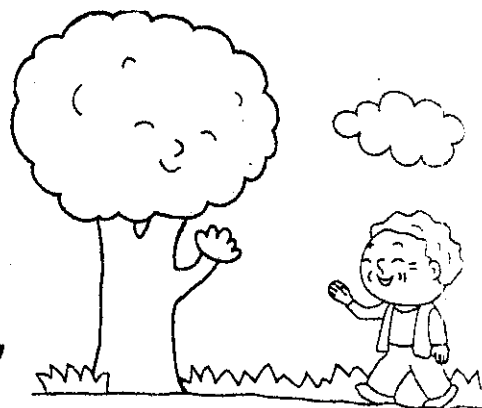
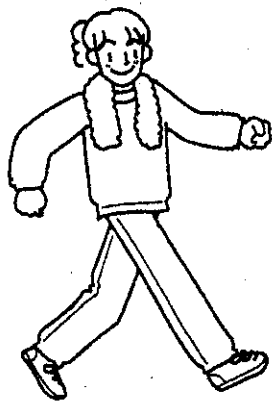
平成15年度事業計画

4月1日 観桜会	5月20日 東京散歩	6月日程未定 公開講座
10月21日 相談会(医師による)	12月16日 情報交換会	2月17日 反省会・事業計画

原則第3火曜日 午後1時30分～3時です

〒121-0822 足立区西竹の塚 2-12-8 TEL03-3855-4155

竹の塚保健総合センター 自主グループ胃交会



若葉会

若葉会は、健康体操のグループです。

*月に3回は、みんなでビデオを見ながら、ゆっくりめのエアロビクスとストレッチ。

*月に1回は、外へ出て、季節の風にふれながら、ウォーキング。

貴方も参加して、気持ちのいい汗をかきましょう。

<平成15年度日程—千住保健総合センター会場>

H15. 4月	4, 11, 25	10月	3, 10, 24
5月	2, 9	11月	7, 14, 28
6月	6, 13, 27	12月	5, 12
7月	4, 11, 25	H16. 1月	9, 16, 30
8月	1, 8, 22	2月	6, 13, 27
9月	5, 12, 26	3月	5, 12, 26

*場所 千住保健総合センター 3階 大会議室

*時間 午前10時から11時30分

*持ち物 動きやすく体操できる服装、靴

*申込・問合せ 千住保健総合センター 地域保健係

足立区千住仲町19-3 Tel 3888-4277





↓グループ紹介

千住保健所でH6年10月に開催された健康楽々大学の中で「DO! sports 気功にチャレンジ」を学び 気功を継続しているグループです。

↓参加者

30代～70代 10名～15名

↓講師

健氣会主催・気功士

秋山武美氏

↓活動内容

月3回水曜日 1時30分～3時30分 会費¥2600
常東地区集会所にて 内気功・外気功・太極拳・実技

- 【気功】とは、“気”を修練し、その成果を自分の体に定着させること。
- 【内気功】 意念導引と呼吸法を伴う体操。意念の集中によって気を感じる。
気功の様々な流れの中でも経路を通じて気の流れを体感する。
やさしい体の動きで、だれでも楽に簡単にできます。
- 【外気功】 静かに目を閉じて先生から気を授かる。
全身がリラックスして軽く、暖かく気分すっきり。



楽しく健康で若々しく過ごしたい

4年を経過し、メンバーも定着し、楽しい会になりました。気を感じ、心地よい感覚、リラックスできる生活が少しずつ送れるようになりました。
健康に関するいろいろな催しにも積極的に参加し、学習会や親睦会を開き楽しい集まりになっています。

一度見学に来てみてください。

連絡先 二瓶（にへい） ☎3882-5023



頭の体操教室

～集まれ・シルバーパワー～



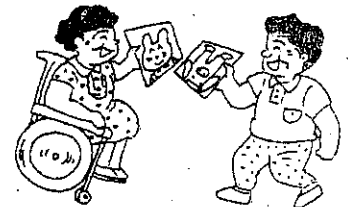
最近物忘れ・勘違いが気になる方、家に閉じこもりがちの方・・・
そしてもっともっと元気になりたい方、一緒に頭と身体をほぐしましょう！
ご自由に参加出来ますので、お誘い合っていて下さい。お待ちしております！

平成15年度開催予定日 (*平成15年4月～平成16年3月迄)

日程	月曜日	火曜日	日程	月曜日	火曜日
4月	7日	15日	10月	6日	21日
5月	12日	20日	11月	10日	18日
6月	2日	17日	12月	1日	16日
7月	7日	15日	1月	19日	
8月	4日	19日	2月	2日	17日
9月	1日	16日	3月	1日	16日

*時間は・・・午後1時30分～3時30分

対象 千住地域にお住まいの、70歳以上の方
場所 千住保健総合センター
会場・・・3階の大会議室

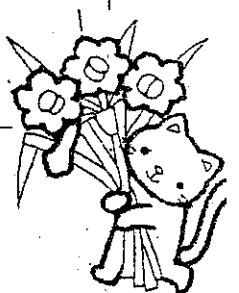


★下記の日には4階の401号会議室です

- ① 4月15日(火) ② 8月19日(火) ③ 9月16日(火)
④ 10月21日(火) ⑤ 11月18日(火) ⑥ 12月1日(月)

*3階のフロアーの自動血圧計で、“血圧”を測定して下さい。
血圧の記録用紙を持参して、各会議室前で、受付して下さい。

内容 誰でも出来るゲーム・体操・季節の行事等
持ち物 筆記用具・動きやすい服装で、ご参加下さい



*申込・問合せ 千住保健総合センター (足立区千住仲町19-3)
電話 (3888) 4277 保健師まで

思春期からの健康づくり事業

神奈川県厚木保健福祉事務所 管理栄養士 中田恵津子

1 背景

県民健康栄養調査（平成10年度）の結果、若い世代での女性のやせの割合が全国平均より高く、食生活ではカルシウム、鉄が不足がちであることが明らかになった。本県では、この調査で得た種々の結果をベースライン値として、健康日本21の県計画「かながわ健康プラン21」を策定した。

平成13年度、若い世代の健康に対する自己管理意識の啓発とかながわ健康プラン21の推進を目的として、県立高等学校1校の協力を得て、食生活診断や骨密度測定など健康や食生活のチェックを行う体験型健康セミナーを実施した。その結果、高校生が自らの課題と改善点を見出し生活改善意欲の向上が見られたことから、これを担当した教職員を通じ他校へも関心が広まり、14年度の学校計画に取り込むことについて保健福祉事務所に協力要請が寄せられた。

2 事業の概要

健康チェック・食生活チェックを中心とした、高校生自身が体験する健康セミナーを行い、自身の体や日常の食生活の問題点を知るとともに、改善策について学習し、健康に対する自己管理意識の向上を図った。

セミナーに参加した教職員や生徒が、体験したチェックメニューを生かして文化祭や授業を行えるよう保健福祉事務所が支援したことで、セミナーの参加者のみならず対象高等学校内の生徒、及び教職員、家庭、地域にも食生活習慣改善の意識が向上した。

保健福祉事務所内において、体験セミナーの内容を、食生活分野の他、歯科保健、喫煙対策にも広げ、「健康日本21」の具体的な推進策を学校保健関係者に提案できる体制を整えた。

平成15年度は、健康セミナーが中学校にも広がり、健康づくりが学校保健分野で主体的に実施されつつある。

3 実際活動

① 健康セミナーの実施（県立高等学校等） *は保健福祉事務所職員による活動

年度	実施校（人数）	関係した職員等	保健福祉事務所が実施した内容
13	1校（96）	保・・・ 管理栄養士 学・・・ 養護教諭	健康チェック（骨密度、足型足圧） *食生活チェック（食生活診断他）
14	3校（152）	保・・・ 管理栄養士、 保健師 歯科医師	健康チェック（骨密度、足型足圧、 体脂肪、末梢血液循環）
15	3校（350） うち中学校1校	歯科衛生士 学・・・ 養護教諭、 教科担当教諭	*食生活チェック（食生活診断他） *歯科チェック（歯肉チェック他） *タバコ知識クイズ

② 学校教育活動への活用と保健福祉事務所の支援（平成14年度実施校から実施）

学校活動	実施校	年度	活動の主体者	保健福祉事務所の支援の内容
文化祭	2校	14	保健委員（生徒）	企画の提案、市販弁当栄養調査教材提供
健康教育研究（県教育庁事業）	1校	14 15	体育科・養護 ・家庭科教諭	教材提供、授業支援「スポーツと栄養」、PTA講演会企画支援、セミナー結果（データ）の提供
授業・実習	3校	15	体育科・養護 ・家庭科教諭	家庭科、保健学習、総合学習への参画 教材提供

③ 啓発

養護部会地区研究会、管内小中学校保健研究協議会、管内公立小中学校長会等に情報提供

4 今後の方向

この事業を通じて得られた子どもたちの実態とその教育効果を足がかりに、15年から「子ども世代からの食生活習慣定着支援検討会」を設置し、乳幼児期から青少年期までの子ども世代にかかわる職域の方々、食生活改善ボランティアとともに「健康日本21」の推進と定着を図っている。