

はつらつ!じ~も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」

創刊号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成 21 年 10 月 15 日 編集：門司区健康づくり推進員の会



健康・生きがいつくり部会委員

健康・生きがいつくり情報誌 創刊によせて

門司区保健・医療・福祉・地域連携推進協議会（しあわせネット門司） 会長 宮原 深海

門司区保健・医療・福祉・地域連携推進協議会は、区内の関係団体が連携し、区民の生活に関する現状や課題を把握し、必要な取り組みを企画・実践することで、区民が健やかに生活できることを目指しています。

平成 20 年度からは、各世代に応じた取り組みが出来るよう、「子育て支援部会」「高齢者支援部会」「健康・生きがいつくり部会」の三部会制となり、門司区発展のためにより一層取り組んでいきたいと思えます。

健康・生きがいつくり部会 部会長 白旗 雅彦

「健康・生きがいつくり部会」で検討した結果、見えてきた課題は、①所属団体間の情報共有不足 ②健康に関する学習の機会の不足の2つです。

推進協議会がねらっているネットワーク強化には、所属団体相互の情報共有は不可欠であり、健康に関する知識が門司区民に広く周知されることも大切なことと考えられますので、このたび情報誌を発行する運びとなりました。

本情報誌「はつらつ!じ~も隊」を、地域みなさま方の健康・生きがいつくりにご活用していただければ幸いです。

「健康・生きがいづくり部会」構成団体紹介

社団法人 北九州市門司区医師会

構成人数：210名（8/1現在）

活動内容：門司区民の健康促進のためのサポート活動を支援する健康相談窓口

- ①出張講演：健康講演を行い、各種検診の必要性を伝える
- ②病院で受診勧奨：各種検診の受診勧奨をする
- ③門司健診フェア：毎年10月に無料で各種健診できるフェアを実施
- ④市民センターを拠点とした健康づくり事業への協力医派遣
- ⑤あるきingやマラソニックへ協力医派遣

社団法人 門司歯科医師会

構成人数：72名

活動内容：医道の高揚と、歯科保健及び歯科医術の進歩発達と、地域社会における公衆歯科衛生の普及を図り、もって社会福祉の増進に寄与することを目的としています。

- ①乳幼児・学童の歯科健診及びフッ素塗布
- ②健口相談
- ③8020運動の推進
- ④市民センターを拠点とした健康づくり事業への協力 等

門司区女性団体連絡会議

団体数：18団体

活動内容：本会は、男女共同参画社会の形成を目的として結成され「男女共同参画地域フォーラムinもじ」を開催しています。代表として部会に出席している「四季のグループ」は健康増進・親睦のために創作ダンスを行い、門司市民会館で年1回発表会を開催しています。



門司区役所生活支援課

構成人数：67名

活動内容：「生涯を通じた健康づくりの推進」の実現を目指し、保健師・看護師・管理栄養士などの専門職員が区及び地域を対象とした保健事業に取り組んでいます。特に住民主体の積極的な健康づくりを進めていくため、各種検診の受診勧奨や健康教育を実施するとともに、地域での健康づくり活動を支援しています。

(社)福岡県栄養士会北九州支部門司分会

構成人数：62名

活動内容：元気で長生きするには、毎日の食事が大変重要なポイントです。これさえ食べていれば全ての栄養が摂れるという物はありません。私共は雑食性でバランスよく食べないと必要な栄養をきちんと摂ることは出来ないのです。いつまでも元気で、はつらつと暮らすための指導を行っています。

門司区食生活改善推進員協議会

構成人数等：17会場 210名

活動内容：私達ヘルスメイトは“私達の健康は私達の手で”をスローガンに地域の方々とのふれ合いを通して、健全な食生活を取り戻して頂けることを目標に「食育アドバイザー」として活動しています。平成21年度は「食育元年」としてさらに家庭・学校・まちづくり協議会と連携して、食の大切さを認識して頂ける様な活動を進めていきたいと思っています。

門司区体育指導委員協議会

構成人数：36名

活動内容：将来、高齢化社会により高齢者の医療費増を少なくするため、子どもの運動能力、体力向上をはかり、医療費の高騰を防ぐため、地域住民の体力測定を行い、健康づくりを推進します。体育指導委員は各地の団体・施設および学校等より要請があれば向いて応援できるよう準備しています。

社団法人 門司薬剤師会

構成人数：会員 115名

活動内容：門司薬剤師会は、門司区医師会・門司歯科医師会・行政・地域団体の方たちとの連携をとりながら、門司区民の皆様が薬のこと、介護のこと、何でも安心して相談ができる「かかりつけ薬局」づくりを推進しています。又「健康日本21」における国民健康づくり運動に協力しています。

門司区老人クラブ連合会

団体数及び構成人数：66クラブ 3358人

活動内容：老人クラブは高齢者の生きがいや健康づくりを推進することにより、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上の資する目的で結成されている団体です。自らの生きがいを高め健康づくりをすすめる活動とボランティア活動を行います。今年度の事業計画としては、一番要望の多かった男の料理教室に取り組みます。



門司区自治総連合会

団体数：21校区

活動内容：自治会では生活充実のため、文化、スポーツ、趣味の会等の取り組みの推進を奨励しています。特に健康増進、こころのふれあい、地域住民の交流を目的に会を開催し、多くの方の参加を得ています。また敬老会、納涼大会、どんど焼きなどが年間事業として行われています。健康づくり事業では、毎月1回会議を開催し、活発な意見交換が行われています。

門司区婦人会連絡協議会

団体数：18校区

活動内容：婦人会連絡協議会は校区婦人会相互の親睦と交流をはかるとともに、各婦人会の健全かつ活発なる発展に寄与することを目的としています。今年度の活動のテーマは“元気でさわやかに”をモットーに10月はグラウンドゴルフ大会、11月は認知症についての講座、12月はメタボにならない為の料理教室等、目標を立てて進んで参ります。

門司区健康づくり推進員の会

構成人数：52名

活動内容：養成研修の修了者によって構成されているボランティア団体です。市民センター等で地域の住民と連携しながら、市民主体の健康づくりを推進しています。

- ①健康づくり活動の企画運営等
- ②健康づくりの情報発信
- ③各種検診の受診勧奨
- ④健康教室での補助等



● 各団体の行事予定 ●

H21.10月~H22.3月

健康・生きがいつくり部会

● シルバーふるさとまつり

各校区の芸達者な年長者が、多彩な芸を披露する門司区最大の年長者の祭典です。今年で32回を迎えます。

日時：平成21年11月18日(水) 10時開演(開場は9:30)

場所：門司市民会館

※入場無料

※お楽しみ抽選会を行います。皆様お誘いあわせのうえ、ご来場いただき、最後までお楽しみください。

問い合わせ先：シルバーふるさとまつり実行委員会事務局

TEL 代表331-1881(内線251)

● 第31回門司区マラソニック大会

「マラソニック」とは、「マラソン」と「ピクニック」の合成語で、幅広い年齢層の方が、優劣を競わずマイペースでゴールを目指します。

日時(予定)：平成22年3月21日(日・祝) 9:30~

場所(予定)：門司球場及びその周辺

※22年1月頃から、チラシ・市政だより等により、申込方法など詳細をご案内する予定です。

問い合わせ先：門司区マラソニック大会実行委員会事務局

TEL 代表331-1881(内線251)

栄養士会北九州支部門司分会

● 2009 門司健診フェア

「お腹ひっこめ大作戦」

日時：平成21年10月18日(日) 9時~15時

場所：門司区医師会館

内容：脱メタボを目指して「カロリーダウン出来る」そのヒントをたくさん展示します。また何気なく飲んでいる市販の缶・ペットボトル飲料の糖分量を角砂糖で表示展示、適正塩分のお味噌汁の試飲、食生活相談(健診結果をご持参ください)もあります。

問い合わせ先：門司区医師会 TEL:371-1583

門司歯科医師会

● 「いいな、いい歯。」普及啓発事業

日時：平成21年11月7日(土) 14時~

※グッズがなくなり次第終了

場所：門司駅・門司港駅構内で。

定員：1,000名(門司駅500名、門司港駅500名)

内容：「いいな、いい歯。」週間啓発事業に伴う啓発用グッズを無料で配布します。

問い合わせ先：門司歯科医師会

TEL:321-6886



門司区女性団体連絡会議

● 四季のグループ

日時・場所

月曜日：門司中学校体育館

火曜日：東郷市民センター

水曜日：錦町市民センター

木曜日：東郷市民センター、門司体育館

金曜日：田野浦市民センター、松ヶ江南市民センター

土曜日：大里南市民センター

※詳細はお問い合わせを

対象：3歳児~年長者まで

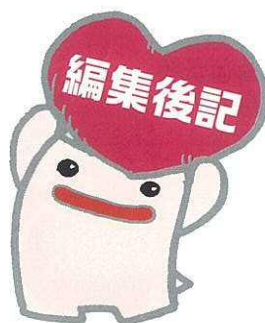
内容：ストレッチ体操、創作ダンス、フォークダンスなど

会費：月1,500円

その他：申し込みは随時会場で受け付けます。子どもの教室は、東郷・錦町・田野浦・松ヶ江南市民センター、門司体育館で行っています。

問い合わせ先：四季のグループ

TEL:341-0207(米澤)



この情報誌は、本部会の12団体が一丸となり、門司区住民の健康づくりを推進して行こうと言う願いをこめて“はつらつ!じ~も隊”と名づけました。

健康づくりは高い目標を持つより、まずは早起きして家の周りを歩き、近所の人と気持ち良く挨拶を交わすところから始めてみては如何ですか。

この様な身近な健康づくりのために、この情報誌を役立てていただけたら幸いです。

本誌に対するお問い合わせは

しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話：331-1881(内線251・454)