



(向かって左から血圧測定・血管年齢測定・認知症測定)

袋井市の保健センターでは 毎月 市保健師・栄養士が 市内14コミュニティセンター(旧公民館)に出かけて 地域の方々を対象に「出張保健センター」を開催しています。

- ・対象 どなたでも
 - ・参加費 無料
 - ・申し込み 不要 直接会場にお越しください
- というフランクな案内骨子で開催し 市民に各自の健康に関心をもってもらい 健康の維持を図り 生活習慣病の減少を図ることを目的に 平成30年の5月から 取り組んでいます。



(図を見て回答する血管年齢チェック参加者)

今回は 5月16日(水)袋井市浅羽北コミュニティセンター(旧公民館)で開催された「出張保健センター」を訪問しました。

会場は 浅羽北コミュニティセンターの和室を使って

- ・血圧チェック
- ・血管年齢チェック
- ・認知症チェック

そして

・手洗いチェック
の4つの測定を行い 測定結果に基づき 保健センターの職員がそれぞれにアドバイスをしておられました。

4つのチェックのポイントは

- ・血圧チェック・・・普段の血圧値や正しい測り方を知ること
- ・血管年齢チェック・・・指先で血管年齢を測定し 血管の健康状態を知ること
- ・認知症チェック・・・クイズ形式で 脳の老化を知ること
- ・手洗いチェック・・・普段の手洗いの効果を目で見て確かめることです。



(血圧の測定をする参加者)

いつ来てもいいし いつ帰ってもいい という非常にフレンドリーな雰囲気の中で 約20人が 測定を行いました。

測定結果は 職員の方から説明を受け 納得している表情の方や少し 不満顔の方とかいろいろでした。
不満顔の方には 実年齢より 測定年齢が高い場合の方もおられました。



(手洗いチェックをする参加者)

次回は6月13日(水)9時30分から「もっともっと若々しくなる運動」
6月15日(金)9時30分から「足裏重心バランスチェック」を開催する予定です。

当活動は 今年の5月から始まったばかりで 地域住民の健康維持と生活習慣病対策のために取り組んでいます。
課題は 健康意識の高さに地域差があり なかなか参加者が集まらないことと参加者が固定化することです。

なお 当「出張保健センター」に関するお問い合わせは
袋井市総合健康センター健康づくり課 大石優子様 まで。
(電話=0538-42-7340)

(磐田・周智地区担当 生きがい特派員 戸田孝)