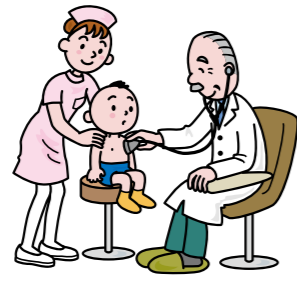


## 病児保育室「こあら」をご利用ください

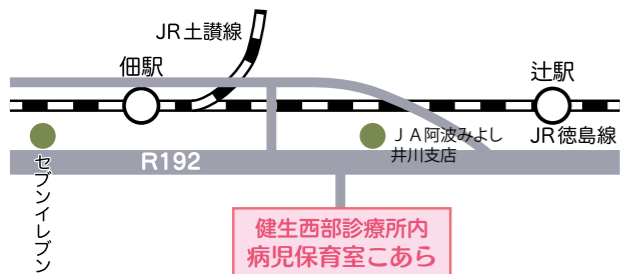
病中または病気の回復期にある児童（満1歳～小学校3年生まで）が対象で、自宅で看病できないときに一時的にお預かりしています。



事前登録と利用前日16時までの予約が必要です。また個々の症状によりお断りする場合があります。

### 【場所】

三好市井川町吉岡 127 番地 2  
健生西部診療所内 病児保育室「こあら」



### 【お問い合わせ先】

三好市役所子育て支援課  
電話 72-7648

三好市健幸ポイント対象事業（登録No.41 3ポイント）

## ウォーキング教室のご案内

正しいウォーキング方法を身につけて、健康寿命を伸ばそう。



### 【日時・集合場所】

#### □コース①

日時：11月24日（木）14時～16時  
（13時30分～受付・血圧測定）

場所：池田総合体育館 サブアリーナ

#### □コース②

日時：12月6日（火）14時～16時  
（13時30分～受付・血圧測定）

場所：三好市保健センター2階 多目的ホール  
※コースは①②で変更予定。（2日間参加も可）

### 【内容】

理学療法士によるストレッチ・ウォーキング指導（40分）と町内ウォーキング（約3km）

雨天の場合は室内での運動を行います。治療中などで運動制限のある方はかかりつけ医とご相談ください。参加者全員に参加賞があります。

### 【申込期限】

11月18日（金）先着30名

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

三好市役所健康づくり課（三好市保健センター内）  
電話 72-6767

## 準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう（図1）



かかとを地面につけたまま伸ばします。 バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。 つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。 ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。 二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

**三好市の特定健診問診結果から**  
三好市国民健康保険加入者の特定健診問診結果によると、「1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上実施している」と答えた方は、平成24年度には20%でしたが、平成25年度は32.4%、平成26年度は35.5%と増えてきており、平成27年度については44.8%と、国の22.4%、県の25.1%に比べると運動習慣のある方は多いという結果（注1）でした。

日本全体における歩数の統計では、過去10年間で1000歩程度減少し、国民の健康を考える上で大きな懸念のひとつです。平成25年4月から始まった厚生労働省の健康づくり運動である健康日

**有酸素運動を実施しましょう**  
日本肥満学会・日本糖尿病学会・日本高血圧学会・日本動脈硬化学会は、各治療ガイドラインにおいて、運動習慣の改善が重要となります。すでにメタボリックシンドローム（メタボ）・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの疾患を有する方でも、身体活動・運動の増加によって、これらの疾患が改善の方向へ向かうと同時に、虚血性心疾患・脳梗塞・一部のがんなどの発症が予防できることが示唆されています。

**簡単な仕方を紹介します**  
ウォーキング時のポイントを紹介いたしますので、ぜひ参考にしてください。市民全体で運動習慣を身につけて、三好市の健康寿命をのばしましょう。

（注1）KDBシステム特定健診結果より  
（注2）厚生労働省ホームページ「eヘルスネット」より

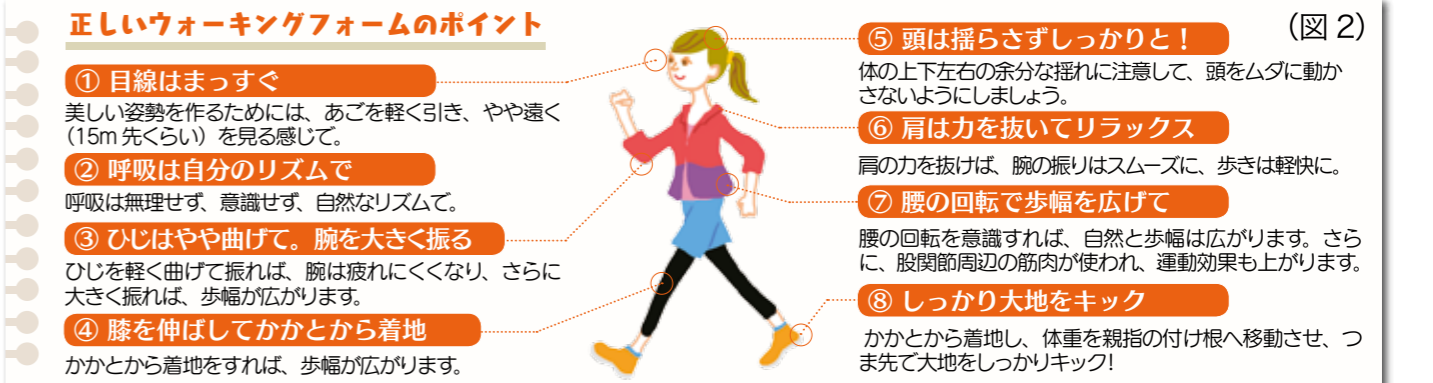
# 健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 健康づくり課  
電話 72-6767

## 運動習慣を身につけて健康寿命をのばそう

正しいウォーキングの方法を身につけて習慣づけることで、医療費を抑制し健康寿命を伸ばすことができます。市民全体で、運動習慣を身につけて、三好市の健康寿命をのばしましょう！



出典：（図1・図2）厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

## 連載 地域おこし協力隊活動報告

### 「山茶カフェ」開催しています！ 加藤有美



こんにちは。日に日に秋の深まりを感じる季節となりました。さて、西祖谷山村有瀬では、今春、廃校になった有瀬小学校が地域の方々の手により宿泊施設「茶寮の宿あるせ」としてよみがえりました。そこで、7月から月に2度ほど「山茶カフェ」をオープンし、私は和菓子メニューを担当しています。贅沢な景観の中、「天空ノ山茶」を中心にしたメニューで、ゆつくりとした時間を過ごすことができます。県外からのお客様も来てくださり、景色や地元の方々の温かな対応はもちろん、山茶をはじめとする各種メニューもご好評をいただいています。有瀬へぜひお越しください。今後、市内各地への出張「山茶カフェ」の開催も予定しています。

また、私たち3名の活動内容について知っていたらこうと6月から各支所を巡回している「協力隊トーク」を9月7日開催しました。2回目となった今回、井川地区の方を中心に35名にご参加いただき地域おこしに関する貴重な意見交換の場となりました。ありがとうございました。次回はお城での開催です。どうぞよろしくお願いいたします！



**「第3回 協力隊トーク！」**  
【日時】11月29日（火）13時30分～15時30分  
【場所】山城支所 4階会議室  
【お問い合わせ先】三好市役所地方創生推進課（電話72-7607）