

健康たまがわプラン

健康いちばん



No. 2

編集/発行：健たま会

情報・環境・交流部会

事務局：世田谷区玉川総合支所

健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL: 3702-1948 FAX: 3702-1520

2009年 春号

みんなで瀬田・用賀地域を歩きました

『街・自然・歴史を知り、歩いて！健康づくり』
と題して、“健康いちばんNo1”に掲載した“マップ”を参考に、
自分たちの住んでいる街を みんなで 楽しく 歩きました。

知っているはずの街なのに ちょっとわき道に入ると思ってもみなかった発見を…！
わくわく体験をしながら、毎日身近な所で健康づくり。明日は、どの道を歩いてみますか？

住宅街
しっかり歩いて
健康づくり



ゴールは、出張所
自分の消費エネルギーを計算、健康とウォーキングについて勉強を…



自然がいっぱいの瀬田四丁目広場
湧き水も出ているよ



トンネルの中にアートが…



高台に立つ 行善寺
ここからの眺めは
景勝地 玉川八景



出発前に、兵庫島で準備体操!!



道標
右 東目黒道
南 大田道
左 西赤坂道



次大夫堀
六郷用水
丸子川
どれも同じ川。

みんなの

歩いてひと言



スピーカーで歴史・史跡を
ガイドしました

住んでいる町も、世代も様々な方々と一緒に何度も案を練り、実踏を重ね作り上げた「マップ」。歩く会の当日、たくさんの方たちが参加してくださって、老若男女、バギーも参加の和気あいの楽しい半日となりました。運動量の測り方の指導も受け充実した会でした。ふっと1日空いたら、半日暇が出来たら、合間の1時間でも思い立ったら、春の訪れや秋の深まりに歩いてみませんか。富士山に会いに、水琴窟を聴きに、お遍路さんだってできます。ちょっと健康づくりを意識して、楽しみながら心身ともにリフレッシュ！いつもバッグに入れて頂いてそんなふうに「マップ」をお役に立てて頂ければ嬉しいです。 佐丸 喜代子

家族で歩く with ベビーカー 坂口恵理子

日頃から何か運動を始めたいと思いつつ行動に移せなかった頃に、歩く会のお話があり参加してみることに。家族3人（1歳過ぎの娘はベビーカーに乗せて）での参加。お天気も歩くのにはもってこいの快晴の中、和気あいあいとした雰囲気の中スタート。私たちは子連れということもあり、3キロの「ゆったりコース」を選び、所々の歴史的背景の解説を聞きながらちょうどいいペースで歩くことができた。途中100メートル歩いた時間を測定し、それを元に自分に必要な運動レベルと時間を計算。予想以上に必要な運動量に少々焦ったものの、いい目安ができて良かったと思う。最近、ベビーカーを押しての坂道もカロリーが消費されているぞーという気分になったりと、歩くことが日常生活の中の運動として意識され、健たま会の歩く会に参加して良かったです。



ゆったりだけど
3キロは良い運動

世田谷区保健センター 健康増進係

運動指導員 加瀬 晴久

「健康たまがわプラン」は、地元の施設や環境を利用して、地域住民が健康づくりを推進するために役立つ情報提供をしています。今回の歩く会は、楽しみながら歩くだけでなく、メタボリックシンドロームを予防・改善するための運動方法を学んでもらうことを目的として、普段の歩く速さの計測やストレッチ体操を体験しました。また、平地に比べて坂や階段を歩いた時に、息がはずみ心拍数が高まることも実感してもらいました。

最後は、自分の目的や体力に合わせた歩行ルート選びや歩く速さを意識することが、安全で効果的な実践方法につながることをみんなで確認しました。

今後、近隣の環境を利用して手軽にできる運動がブームになって欲しいと願っています。

歩く時のマナーについて

大島章和

歩け歩け運動の気運が高まる 方、歩行マナーも問われている。団体で公道や住宅街を闊歩する様は、他から見れば横暴で迷惑なコンボイに映るだろう。そこで、次のような心遣い（マナー）に留意してはどうか？

- 、道幅いっぱいには広がらず半分は空ける。
- 、狭い道路でも車道にはみ出さない。
- 、交差点では、黄色、点滅で停止する習慣。
- 、閑静な住宅街での会話はささやく音量で。
- 、これで、他人への迷惑軽減、おのれの事故回避、さらには次代を担う子ども達への鏡になろう。

運動のワンポイント



歩いた分の消費エネルギーの計算式

$0.5 \times \text{歩いた距離} \times \text{体重} = \text{消費エネルギー}$
歩くスピードは、1 km を約15分くらいで。
80 kcal で体脂肪が11g(大きさ1弱)減ります。 私達、消費エネルギー計算してます



感謝

歩く会では、世田谷区ラジオ体操連盟会長 山上 睦子様、正しいラジオ体操普及隊代表 岡野 道弘様、用賀出張所の職員の皆さまにご協力いただきました。ありがとうございました。

ご存知ですか？ あなたの町の 玉川地域社会福祉協議会事務所

世田谷区社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的とした民間の非営利団体です。「社会福祉法」に基づき設置され、地域住民、民生委員・児童委員、社会福祉施設・社会福祉法人等の社会福祉関係者、保健・医療・教育などの関係機関の参加・協力のもと、誰もが暮らしやすい「福祉のまちづくり」を進めています。

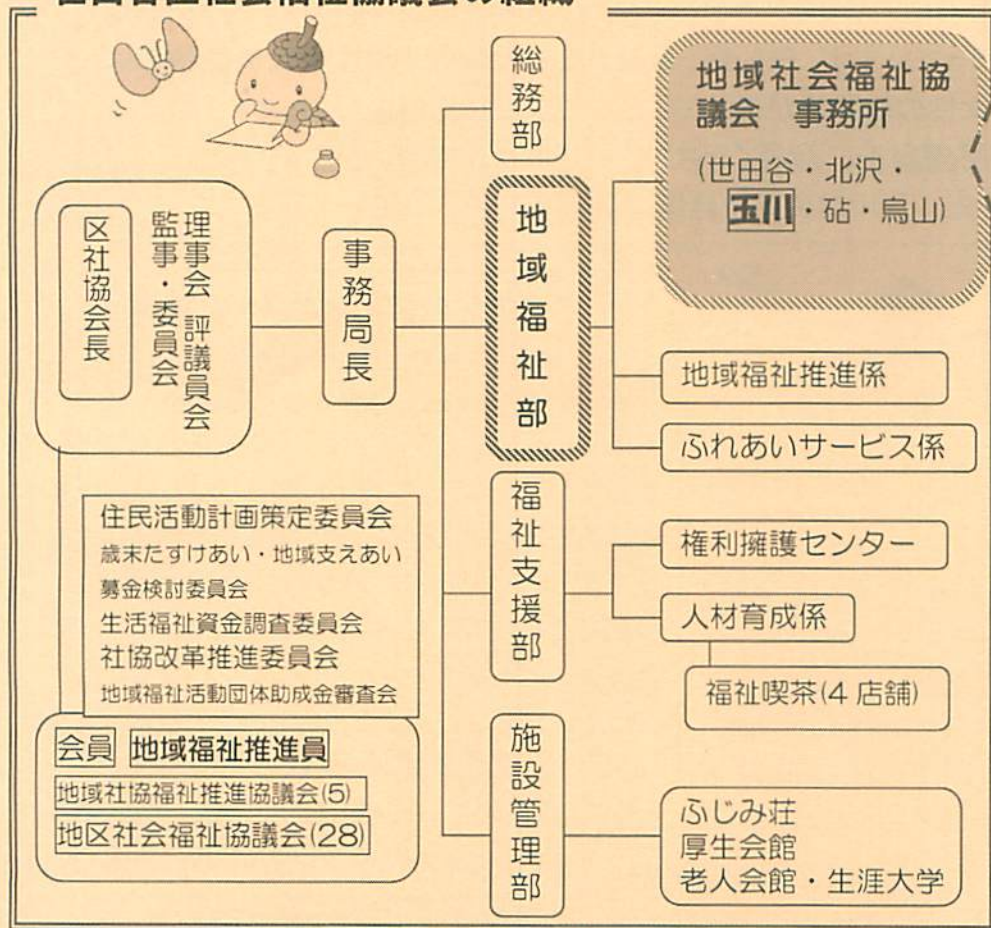
そして、平成 17 年 4 月に、区内 5 地域【世田谷・北沢・玉川・砧・烏山】に地域社会福祉協議会事務所を開設し、これにより、**玉川地域社会福祉協議会事務所**も身近な地区における課題の発見、共有、解決に向けた取組みを目指して、地区担当制を導入し、ふれあいサービス、地域支えあい活動及び地区社会福祉協議会支援に一体的に取り組んでいます。

平成 20 年 6 月には、世田谷区内全 28 地区内において地区社会福祉協議会が発足しています。



玉川地域社会福祉協議会事務所
では、こんな取り組みをしています。

世田谷区社会福祉協議会の組織



★地区社協活動支援

玉川地域では6つの地区社協が活動をしています

★地域支えあい活動

(サロン・子育てサロン・ミニデイ)
現在の登録数は、
サロン：102グループ
子育てサロン：21グループ
ミニデイ：9グループ

★ふれあいサービス

“住民相互のたすけあい”のもとに行われる有償のボランティア活動です

★ふれあい子育て支援事業

“困ったときはお互い様”といった考えのもとに子どもを預かる“地域の支えあい活動”です

★あんしん事業

(地域福祉権利擁護事業)
判断能力が不十分な方に対し、福祉サービスの利用に関する情報提供や、契約手続き等のお手伝いをします

★福祉体験学習

★ボランティア保険・
行事加入受付



世田谷区社会福祉協議会公式キャラクター「ココロン」

世田谷区社協設立20周年を記念し、公式キャラクターを公募しました。応募総数221点の中から、選考の結果、「ココロン」が採用されました。

自分の体を知ってますか？

最近太ってきたかも、お酒飲み過ぎたかな、運動していない、疲れやすいな・・・と感じることありませんか？ 気持ちよく生活するためにも、まずは自分の体を知ってみることが健康づくりの第一歩です。

質問：健康診査はどうやって受けられるの？ 基本健康診査から特定健康診査に変わったのは本当？

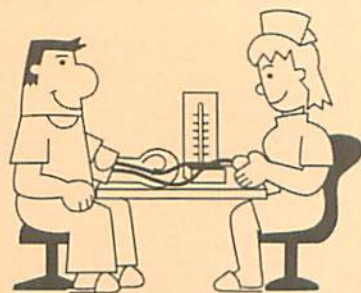
答え：20年度から法改正により特定健康診査になりました。健康診査は医療保険の種類で異なります。

40歳から74歳までの方

- ◎ 世田谷区国民健康保険の加入者は、**世田谷区の特定健康診査**を毎年度1回受けられます。
お問い合わせ先：国保・年金課 特定健診係(03-5432-2936)
- ◎ 健康保険組合・共済組合・政府管掌健康保険・国民健康保険組合の加入者(本人・家族)は、その**医療保険者(各保険証発行機関)が健康診査を実施**。医療保険者・お勤め先にご確認ください。

75歳以上の方、65歳以上の一定の障害のある方

- ◎ **後期高齢者医療制度の健康診査**が受けられます。
お問い合わせ先：国保・年金課 特定健診係(03-5432-2936)



39歳以下の方

健康づくり課で区民健診を行っています。予約制。無料。玉川地域の子育て世代の健診率は、男性77.8%、女性32.4%。特に女性の健診率が低めでした(『たまがわ地域のパパ・ママ子育て&健康事情』参考)。**ぜひ区民健診をご利用ください。** 託児はご相談ください。

お問い合わせ先：玉川総合支所健康づくり課(03-3702-1948)

部会 活動報告



たませみ

子育て定休日 ママ部会

子育て中や仕事をもつママで構成されたママ部会では、子育てサロン「チームさくら」の立ち上げと運営がメインでした。サロンはストレッチとダンスを通じたママ同士の交流の場で、気分転換できると好評です。又、情報部会とのコラボ企画「歩く会」へ参加し、ウォーキングを通して世代を超えた交流も出来ました。地域の人に喜ばれる事を形にできる活動は充実感があります。よかったら一緒に活動しませんか。(齋藤)

情報・環境・交流部会

玉川地域の区民の健康増進を目的とした「健康たまがわプラン」が、区と学識者により計画、発表され2年となった。町会・団体・施設などにメンバーを募り、「子育て」「情報」に分け専門的に部会を設け、手探り状態であるがその内容を検討し、簡単に参加できるウォーキングコース「しっかりコース」「ゆったりコース」が出来た。両コースとも史跡・遺跡を辿りながら消費エネルギーも計れる優れものだ。初めてにしては「歩く会」も欲張りな内容の企画だった。あと3年。課題が山積で駆け足だ。(千葉)

メタボリックシンドローム部会

今年は①地域のイベントで「健康自己チェックシート」を健たま会メンバーの方が配布・PR ②「チームさくら」にて、保健師より日常生活の中での活動量についてのワンポイント講座・・・など部会の枠を越えて、健たま会メンバーの皆さんと一緒に活動出来ました。この他にも、小学校の家庭教育学級で、健康づくりの講座(食事・ストレスについて)も実施しました。(松原)

健たま会メンバー

区民メンバー、駒沢おひさま会、なかまちNPOセンター、東玉川健康体操、瀬田いきいき貯筋クラブ、夢工房わらぶとん、サロン和光、あんしんすこやかセンター、玉川地域社会福祉協議会、(財)世田谷保健センター、世田谷区玉川総合支所(街づくり課・健康づくり課) 順不同

随時メンバー募集中です!