

身近に取り組める健康づくり

- ☐ 朝食を毎日食べよう
- ☐ 1日30分(週2回)以上、汗を軽く流す運動をしよう
- ☐ 早寝・早起き、質の良い睡眠を心掛けよう
- ☐ 自分に合った食べ方(内容・量・時間)を知ろう
- ☐ 健康診査を受診しよう
- ☐ “たっぷり野菜”と減塩を実践しよう
- ☐ 適正体重を保とう
- ☐ 地域の活動に参加しよう

「小さな一歩が
あなたと家族の
未来を変えます」



健康づくりのアドバイスは
保健師・栄養士にご相談ください



自分の健康状態を知る

まだ間に合います！詳しくはお問い合わせください

健康診査

- 巡回健診・土日健診で受ける
- 午後健診で受ける
- 指定機関で受ける ●国保人間ドックを受ける

病気の早期発見・予防の第一歩です。自覚症状がなくても、年に一度は健診を受けて、体の状態をチェックしましょう。あなたと家族の健康を守るために、健診を活用してください。



がん検診

- 結核・肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん
- 今年度のがん検診 市民は500円！

がんは、早期発見・早期治療がとても大切です。定期的ながん検診で、もしものリスクに備えましょう。自分のため、大切な人のために、がん検診を受ける習慣を付けましょう。



参加してみませんか

誰でも参加できます。気軽にお問い合わせください

健康づくりのイベント

第29回 市民健康福祉まつり

健康、福祉関係の表彰や健康相談、健康測定等を通して楽しく学べます。家族で参加して、健康づくりの第一歩を！

■10月12日(日) パトリア日田

市民公開講座

今年度は専門家による「睡眠」と「こころの健康」の講座。心身の不調を防ぐヒントが満載です！

■11月14日(金) 午後2時から
パトリア日田 小ホール

スロージョギング®教室

楽しくおしゃべりしながら、にこにこペースで運動できるスロージョギング®を体験してみませんか？

■毎月第1木曜日
午前10時から 亀山公園



住民組織とともに進める健康づくり

健康づくりボランティアの活動を紹介します

運動ボランティア

ひた健康運動リーダー

- 地区での介護予防教室の企画・実施
- 老人会や自治会サロン等へのボランティア 等

地域で暮らす高齢者を対象に、自治会や市の保健師と協働し「運動」や「体操」を実践しています。研修で学んだ実技をもとに仲間とともに支え合いながら、健康づくりのお手伝い及び介護予防を推進し、活動を通して多くの笑顔を広げています。



会長 今村真奈美さん

ステップ運動リーダー

- ステップ運動とスロージョギング®の普及
- 地域の公民館で月2回の教室開催 等

台を使ったステップ運動やにこにこペースで走るスロージョギング®を通じて、市民の健康づくりを応援しています。



仲間と一緒に運動ができることがとても楽しく、自らの健康づくりに加えて生きがいにもつながっています。明るく元気なボランティア組織です。

会長 濱田つや子さん

6ページを
チェック！

食のボランティア

食生活改善推進員

- 地区での薄味でバランスの良い料理の普及
- 減塩みそ汁の試飲の実施
- 高齢者への配食サービス
- 地域イベントでの食事の提供 等



薄味で、野菜たっぷりの健康料理等を学び、地域の皆さんへ食を通じた健康づくりの普及を行っています。みんなで和気あいあいと楽しみながら活動しています。

会長 高倉良子さん

こころの健康ボランティア

“命の門番”ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、身近な周囲の悩んでいる人に気付き、声を掛けてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声を掛けてあげてください。

日田市は、ゲートキーパーの養成に重点的に取り組みます！



ボランティアの皆さんへ

Thank you!

健康を支える活動に、いつもご協力ありがとうございます。皆さんの笑顔と声掛けが、参加者の元気の源になっています。私たち市の保健師・栄養士だけでは決してできない“つながりの力”を実感しています。これからも、一緒に“元気なまち”を育てていきましょう！

健康づくりにおける住民ボランティアの重要性

「健康でありたい」という願いを叶えるには、一人ひとりの努力だけでなく、地域での「つながり」が欠かせません。一人で健康づくりを続けるのは難しいですが、仲間と一緒に楽しく継続できます。例えば、近所の人とウォーキングを始めたり、料理教室で仲間と楽しくバランスの良い食事を学んだりすることで、自然と健康的な習慣が身に付きます。また、地域でのつながりは、健康だけでなく、誰もが安

大分県西部保健所
所長 糸長伸能さん



心して暮らせるまちづくりにもつながります。健康に関する様々な団体と行政、そして皆さんが手を取り合うことで、健康寿命の延伸や安心して生活できる環境が生まれます。

皆さんも、地域の活動に参加して、健康なまちづくりを推進しましょう。