



2月14日

来年度から開催予定の龍華地区福祉委員会主催「龍ちゃん元気体操」の説明会に参加しました。体力測定が安全に実施できるように測定方法や注意点について参加者の方へご説明しました。



2月13日

南山本地区福祉委員会主催のふれあい給食にて「感染症予防とフレイル予防」について保健師よりお話ししました。



2月11日

南高安コミセンまつりに参加し、「血管年齢測定」と「血糖値が高い人が多い地域であることの周知度のアンケート調査」を実施しました。血管年齢測定には46名が参加されました。



2月9日

1月に実施しました南高安地区健診の振返りと結果説明会の打合せを関係機関や南高安地区成人病予防会と実施してきました。3月19日の結果説明会に向けての準備がスタートです。



2月8日

長池地区自治振興委員会に出席し「特定健診・がん検診」の受診勧奨、ポスター掲示をお願いしました。ご自身の健康状態を確認するために、受診券有効期限内に受診しましょう！



2月7日

高美南地区では、「フレイル予防大作戦！」として、令和4年9月から給食サービスで毎月フレイルチェックを行っております。この日は、握力測定を行い、筋肉量のチェックを行いました。



1月29日の大正北小学校区まちづくり協議会わがまち推進計画のワークショップと、2月5日の大正小学校区まちづくり協議会わがまち推進計画ワークショップに参加させていただきました。ワークショップでは参加者の方で地域への想いやこれからについての意見交換がされました。保健師からは小学校区の健康状況データに関する情報提供やまちづくり協議会の健康教室等の取り組みや期待される効果などお話しさせていただきました。



2月5日

曙川東集会所で糖尿病予防教室を開催されました。糖尿病、また糖尿病を予防する食事・運動習慣について、保健師よりお伝えさせていただきました。その後は、実際にスロージョギングを皆で行いました。



2月4日

龍華地区福祉委員会・龍華小学校区まちづくり協議会主催の「素人作品展」にて健康ブースを実施しました。保健師・管理栄養士から龍華小学校区の健康課題や糖尿病予防に関する啓発、お砂糖モデルの展示・説明等をさせていただきました。