

台東区健康推進委員をご存じですか？

健康推進委員とは

- ・委員数：174名(男性80名、女性94名)※令和5年6月1日時点
- ・任期：2年間(令和5年4月1日から令和7年3月31日まで)

各町会からの推薦により、区長からの委嘱を受けて、区民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。定期的に地区連絡会を開いて、地域の特性を活かした企画を考えて実施したり、地区行事に参加して健康推進委員活動のPRを行うなど、主に11の地区ごとに活動しています。



各地区の活動紹介

地区ごとにウォーキングイベント、健康学習会、健康度測定を開催しています。また、全地区での交流促進のため、「合同交流会」(1年目)や、情報交換のための「活動発表会」(2年目)も行うほか、2年間のまとめとして地区ごとの活動を掲載した活動報告集を作成します。



ウォーキングマップをご活用下さい！

健康推進委員がおすすめするコースを含む全14コースを掲載しています。区外の方にも好評です。

区役所1階の総合案内や台東保健所、区民事務所・同分室、地区センター等で配布しているほか、区ホームページでも閲覧できます。



年間を通じて、各地区でイベントを開催しています。内容や実施時期は、各地区の健康推進委員または台東保健所保健サービス課(健康推進担当)へお問い合わせください。

お問い合わせ：台東保健所 保健サービス課 健康推進担当 ☎ 3847-9406

各地区の活動の詳細はこちらから▼



ウォーキングマップはこちらから▼



75歳以上のみなさんに向けた “シニアの健康度アップ！大作戦” が始まっています。

令和5年度より、「シニアの健康度アップ！大作戦」を開始しました。この作戦は、75歳以上の高齢者の皆さんが、『病気が重症化しないよう』、『介護が必要にならないよう』、3つの取組みを実施するものです。高齢者の皆さんが住み慣れた町で健康に暮らしていけるよう取組みを進めています。

①～②は、対象の方へ区からご案内を送付します。お申し込みいただきご参加ください。③について、興味のある方はぜひ担当へご連絡ください。

①低栄養予防のための取組み

食事はバランス良くとれていますか？気付かないうちに栄養不足(低栄養)になっているかもしれません。

！要チェック！ 対象の方にはご案内が届きます。

- 内容** 低栄養のおそれのある方に対し、管理栄養士が2回の面接を通して、「食事のとり方」や「栄養バランス」などをアドバイスします。
- 対象になる方** 健診の結果、やせ体型で体重減少のある方 (BMI 20以下で、半年間の体重減少が2～3kg以上ある方)

お問い合わせ：台東保健所 保健サービス課 栄養担当 ☎ 3847-9440

②糖尿病を進行させないための取組み

「血糖値が高い」と言われたことはありませんか？知らないうちに、糖尿病が進行しないよう、上手に付き合しましょう。

！要チェック！ 対象の方にはご案内が届きます。

- 内容** 糖尿病のおそれのある方に対し、保健師などの専門職が4回の面接を通して、生活習慣を一緒に振り返り、改善に向けてのアドバイスをします。
- 対象になる方** 健診の結果、血糖値が高い方(HbA1c8.0%以上の方)

お問い合わせ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 5246-1251

③介護予防のための取組み

フレイル予防のためのさまざまな取組みを実施しています。ご興味のある方は、下記へご連絡ください。

- 情報の提供** 介護予防の広報紙の発行、DVD・パンフレット配付、動画配信、講演会の実施等
- 健康教室・健康相談** 簡単な体操や健康講座を行う教室や、健康遊具を活用する教室などの実施、通いの場での出前講座の実施等

お問い合わせ：高齢福祉課 介護予防担当 ☎ 5246-1295

事業に参加して、**健康な心とからだ**を目指しましょう。まずは、**健康診断を受け**、自分のからだの状態を把握しましょう。



各事業の詳細についてはこちらから▶

事業全体についてのお問合せ：健康課 ☎ 5246-1215

