

いつまでも / いきいきと健康に!

目指そう! 健康長寿のまち

市では、65歳以上の高齢者が人口の3割以上で、その割合も増加傾向にあるなど、長生きをする人が年々増えています。健康で幸せに自分らしく長生きするためにも、運動や健診を受診することが大切です。日頃の積み重ねが未来の自分の健康につながります。今一度、自分の健康状態を見直し、いきいきと健康に暮らしていきましょう!

フォーネス ビジュアス検査

市民病院で実施しました!



将来の病気発症リスクを解析! 生活習慣を改善していこう!

市は、フォーネスライフ株式会社とNECソリューションイノベータ株式会社との官民連携の取り組みとして、少量の採血で「将来の病気発症リスク」がわかる「フォーネスビジュアス検査」を、市民病院で3月15日と16日の2日間限定で実施しました。この検査は、少量の採血から、「将来の疾患予測」と現在の体の状態を可視化するものです。今回、40代から70代を中心に市民100人の検査を実施しました。今後、検査結果から一人ひとりに合った生活習慣改善プログラムを提供し、継続のためのフォローまでを実施予定です。次回検査日は未定ですが、また今後、市からお知らせします。

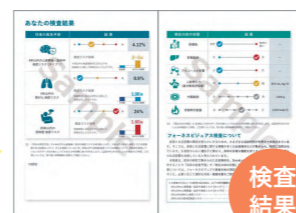
これからも、市民の皆さんが健康で自分らしい生活を送れる健康長寿社会の実現を目指します!

☎ スマートシティ推進室 057-7622

検査でこんなことが分かる!

将来の疾患予測 + 現在の体の状態

発症リスクを可視化!



検査結果

脳卒中・脳梗塞など  
4年以内に発症する確率

認知症  
20年以内に発症する確率

心筋梗塞・心不全など  
4年以内に発症する確率

肺がん  
5年以内に発症する確率

体の状態

耐糖能・肝臓脂肪・アルコールの影響・心肺持久力(最大酸素摂取量)・内臓脂肪・安静時代謝量

今月の税

☑ 軽自動車税 ☑ 固定資産税 1期

納税には納め忘れがない  
口座振替がおすすです。

納期限 5月31日(水)

☎ 収納課 ☎63-1353 ☎63-1362

お忘れなく!

最新情報は ホームページをチェック!

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今月号に掲載している情報に変更が生じる場合もあります。イベントや行事への参加などをはじめ、掲載情報をご利用になる場合は最新の情報を改めて確認することをおすすめします。



ここからチェック!



さまざまな方法で広報紙がチェックできます

声の広報

文字による情報入手が困難な障がい者のための音声録音版広報紙  
☎ 福祉課 福祉係 ☎ 63-1406

広報あらおをスマホでCheck!



マチを好きになるアプリ  
アプリをダウンロードすると、いつでも・どこでも・簡単に広報紙が閲覧できます。



荒尾市公式LINE

新型コロナウイルス感染症に関する情報や災害・防災などの緊急情報をお届けします。友だち登録はこちらから▶



今月の Topics!

おもな内容

- 3 特集  
いつまでもいきいきと健康に!
- 8 まちの話題
- 12 健康福祉まつり
- 14 令和5年度  
市民病院外来診療担当医表
- 15 保健・健康
- 16 荒尾クロスカントリーカーニバル Report
- 17 初めてのHAPPY BIRTHDAY
- 18 わたしたちの学校自慢
- 19 ヤングテレホンあらおありあけ防災館
- 20 子育てに関するお知らせ
- 22 暮らしの情報 PICK UP
- 25 暮らしの情報
- 32 うまか〜レシピ  
人権のいろいろ  
今月の省エネワンポイント
- 33 図書館へ行こう!  
荒尾総合文化センター情報
- 34 あらおカレンダー
- 35 平日夜間・休日当番医
- 36 荒尾マジック釣り大会

人の動き 3月末現在 (外国人住民を含む)

人口 50,052人 (-219)  
男性 23,722人 (-100)  
女性 26,330人 (-119)  
世帯数 23,980世帯 (-9)  
※( )内は前月比の増減



参加  
しよう!

● 教室見学・体験もできます

教室名	曜日	時間
宮内出公民館	火・金	9:30~
市民プール	火・金	9:30~
緑ヶ丘第2集会所	月・木	9:30~
小野公民館	火・金	9:30~
八幡台1丁目集会所	月 13:30~ 金 9:30~	
宿・陣屋敷公民館	月・金	9:30~
中央集会所	火・土	9:30~
牛水上公民館	月・金	9:30~
緑ヶ丘第1集会所	火・金	9:30~
桜山第6集会所	火・金	13:30~
メディア交流館	火・土	10:00~
岱洋東区公民館	火・金	9:30~
大和区公民館	月・金	13:30~
保健センター(中央公民館)	月・木	13:30~
深瀬倉掛公民館	月 9:30~ 木 13:30~	
野中公民館	月・木	13:30~
蔵満公民館	月・金	9:30~
樺公民館	月・金	9:30~
上小路公民館	火・金	13:30~
菰屋ふれあいセンター	月・木	13:30~
貝塚公民館	月・金	9:30~
海下公民館	月・木	9:30~
四ツ山公民館	月 9:30~ 金 13:30~	
下赤田公民館	月・金	13:30~
牛水中公民館	火・金	9:30~
大島区公民館	火・金	13:30~
普源寺公民館	火・金	9:30~
新生区公民館	月・木	13:30~
水島公民館	火・金	9:30~

指導者募集!  
一緒に運動  
しませんか?

健康づくり推進員を募集します!

- 対 ○市内に住む、65歳以上の人  
○医師による運動制限のない人  
高血圧・整形外科疾患で受診中の人は、事前にご相談ください。  
○会場まで自力で来れる人  
※会場によっては参加者が多く、別の会場を紹介する場合もございます。事前にお問い合わせください。

☎ すこやか未来課  
荒尾市健康づくり推進員  
協議会事務局 ☎63-1133

笑顔あふれる高齢者と一緒に健康づくりにチャレンジしませんか?  
ベテランから若い人まで、働きながら活動している人もいます。

対 市内に住む、おおむね65歳以下で、  
健康や運動に関心があり、週に2回  
程度活動できる人

定 10人程度 備 活動日に交通費支給

申 すこやか未来課に  
電話か来所にて申込み



会の設立から20年  
活動の節目を祝して

「教室は、個々の体調チェックに始まり、ストレッチ・約30分間の筋力トレーニング・クールダウンのストレッチの構成です。中でも、全24項目の筋力トレーニングは、楽しみながら取り組め、筋肉もしっかりとつけていく本格的な内容です」と話す秋富さん。リハビリの現場でも活用されている「セラバンド」と呼ばれるゴム製のバンドを用いた体操は、体力に自信のない人でも無理なく続けられると好評だそう。

健康づくり推進員が参加者一人ひとりの筋肉の使い方を確認しながら、個々に応じたアドバイスをしています。教室全体の士気を上げるのは、秋富さんの掛け声。時に厳しく、時に優しく、愛情に満ちた指導に秋富さんの人柄が滲みます。

昨年11月には、「荒尾市健康づくり推進員協議会」の創立20周年を祝い、表彰を中心とした記念事業を開催しました。参加者は380人。表彰対象者は、開講20年の教室や体操歴20年の教室生、指導員歴20年の健康づくり推進員、90歳以上の教室生などを健康への取り組みは、着実に実を結んでいます。

荒尾市健康づくり推進員協議会  
会長 秋富 かつとさん

参加者の笑顔を励みに  
活動を継続

「みんなと会って話をするのが楽しみ」「体力に自信がついた」など、参加者のみなさんに喜んでもらえるのが何よりのやりがいです。教室では健康づくり推進員の育成も行っているの、興味のある人はぜひお声がけくださいね!

健康寿命を伸ばす  
体操教室で体力UP

「自立した日常生活を送り、いつまでも健やかな日々を過ごしたい」という思いは誰もが持っているもの。市では、市民一人ひとりが笑顔で過ごせる健康寿命を伸ばすために「荒尾市健康づくり推進員協議会」の健康づくり推進員による「体力アップ体操教室」が市内全29か所で行われています。今回取材に訪れたのは「菰屋ふれあいセンター」。平均年齢81歳、参加者15人の教室には、和気あいあいとした雰囲気の流れています。

今回、話を伺ったのは、「荒尾市健康づくり推進員協議会」の会長 秋富 かつとさん。体育指導員を33年間務めた後、20年に渡って同会を牽引してきた立役者です。持ち前のボランティア精神で、20年間地域の健康づくりに貢献してきた秋富さんは「参加者のみなさんの前向きな言葉に私も日々元気をもらっています」と微笑みます。

みんなで  
楽しく運動  
しています!



健康寿命を伸ばそう!

体力アップ  
体操教室

～地域で支える健康の輪～  
いきいき笑顔で体力アップ!

こんな体操やってます!



四つん這いの状態から、バランスを取りながら手足を伸ばし、背中の筋肉を鍛えます。



座ってできるセラバンド体操。セラバンドを胸の前で強く引っ張り、胸部の筋肉を鍛えます。



身体をひねりながら内側に膝を高く上げ、お腹の深い位置にある筋肉を鍛えます。

