

余市…さわやか風だより

令和4年3月

発行に寄せて

余市町保健推進委員会 会長 琴田 昭

昨年4月に新しく改選されました保健推進委員の皆様と共に「健康で生きがいのある安心して暮らせる町づくり」を推進する目的で活動をスタートしましたが、大変なコロナ渦の為に委員会活動も出来ない状況が続きました。令和3年11月にコロナ感染防止対策を取りながら、第1回の保健推進委員会研修会を開催し保健推進委員会の活動・健康学習会などについて学びました。

この度、機関紙「さわやか風だより」を発行するにあたり、益々猛威を振るう新型コロナウイルスの為に、まん延防止重点措置が延長され、感染の終息がまだまだ見えない状況ですので、私たちも、よりいっそう三密を避け、マスク、手洗いに気を付けると共に健康に留意して生活することが大切な事ではないかと思えます。一日でも早く新型コロナウイルス感染症が終息し日常生活に戻り、4月からの保健推進委員会活動が皆様と共に再開できますよう願っております。

できることから始めましょう。おうち時間で始める コロナ禍での「新・健康生活」6つのススメ

1. プラス10の身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、雪かきなど
日常での体の動きを増やしましょう。

2. おいしいバランスのススメ

適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・副食・副菜は健康な食事の第一歩。食事を
おいしく、バランスよくとりましょう。

3. 禁煙のススメ

喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、
脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等に
かかりやすくなります。

4. 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担を
かけないようにしましょう。

5. 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を
目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠
の質を高めましょう。

6. 健(検)診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気に
つながるリスクを早期発見する

健(検)診を受けて、からだの状態を知る
ことが、健康づくりの入り口です。

健(検)診の情報は、余市町 ホームページをご覧ください。

保健推進委員会は「健康で安心して暮らせる町づくり」の推進を目的に、各区会から推薦された委員により地域で健康学習会などの活動を行っています。

保健推進委員(任期 令和3年4月1日~令和6年3月31日)

	区 会 名	氏 名
大川ブロック	大 川 1	西川 睦子
	大 川 2	瀧吉 嘉公
	大 川 3	香川 美榮子
	大 川 4	三浦 明子
	大 川 5	植松 祐子
	大 川 6	琴田 昭
	大 川 7	横澤 敏子
	大 川 8	立花 武壽
	大 浜 中 西	越智 貞子
	大 浜 中 東	土屋 美奈子
		渋谷 和則
栄 町	中野 信子	
黒川ブロック	黒 川 1	内田 綾子
	黒 川 2	梁川 英一
	黒 川 3	山下 晴男
	黒 川 4	佐藤 裕子
	黒 川 5	山本 扶美子
	黒 川 6 南	今堀 文恵
	黒 川 6 中央	若林 幸子
	黒 川 6 北	熊谷 陽三
		木村 武宏
	黒 川 7 南	上野 千恵子
		加藤 優二
	黒 川 7 北	脇本 智行
	黒 川 八 幡	石崎 ヒサエ
	共 栄	山崎 明
	黒 川 8	森谷 ひろ子
村田 枝里		
登 町	西條 康司	

	区 会 名	氏 名
中央ブロック	朝 日 町	月館 順子
		栗原 弘子
	入 舟 1	松本 文
	入 舟 2	小林 達子
	山 田 町	中村 笑子
	美 園 町	瀧澤 節子
		穴戸 小春
	浜 中 町	小出 美由紀
	浜中モイレ	谷口 ふく恵
	西部ブロック	沢 町 1
沢 町 2		和崎 薫
		奥寺 幸子
沢 町 3		土野 和子
富 沢 1		土橋 京子
富 沢 2		梶 加代子
富 沢 3		宮川 典子
富 沢 4		山本 繁子
港 町		鳥崎 明子
		渡部 千枝子
梅 川 1		金子 純子
梅 川 2	秋元 咲規	
潮 見 町	成田 嘉藏	
豊 浜 町	荒谷 めぐみ	

発行日 令和4年2月1日
 発行 余市町保健推進委員会
 会長 琴田 昭
 編集 機関紙作成部会