

# スマイルなんぶ通信 No.10

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「愛育会」です。

こんにちは。愛育会です。 **愛育会は赤ちゃんからお年寄りまで、皆様の健康のために活動している組織です。** まずは自分自身、そして家族、それから近所の方々、地域の方々と徐々に健康の輪を広げていきます。

平成27年度は次の声かけをしながら皆さんの健康に一役買いたいと活動をしています。

**「お元気ですか？ 調子はどうですか？ お変わりないですか？」**

ご近所の皆さんに声をかけ見守っています。災害など、もしもの時にも支えあえるご近所さんの関係づくりのためにも **普段から声をかけ合いましょう。**

**「バランスの良い食事をしましょう」**

健康は毎日の食事から。 **食事はバランスと量が大切です。**

生活習慣病の方、予備軍の方は振り返りをしましょう。



**「ラジオ体操をしよう」**

愛育会の会議の前はまずラジオ体操！ 定期総会でだってラジオ体操！

ラジオ体操は多くの方が知っている手軽で効果的な運動です。ぜひ、**1日1回はラジオ体操をしましょう。** 運動教室も毎年開催します。どなたでも参加できますのでぜひどうぞ。

**愛育会はなんぶ健康会議で運動部に所属しています**



**「再検査は必ず受けよう」**

**特定健診受診率 県内第1位！**

毎年4月、総合健診の申し込みの取りまとめをしながら「健診を受けましょう」と声かけをしています。南部町では申込書の回収率が良いのが自慢で、国保の特定健診受診率にも貢献しています。

**ぜひ、毎年健診を受けましょう。** そして、本当に大切なのは受けた後です。 **再検査が必要だった方は必ず検査を受けましょう。**

毎月15日は**スマイルなんぶの日**

1月15日は金曜日です。11月にお配りした **運動ポスター** を実践してはいかがでしょうか？