

女も男も 自分らしく 輝け! なんぶ!

No. 4

広報なんぶ10月号から隔月でお知らせしています、「輝け! なんぶ!」No. 4は
『平成29年度活動報告』をいたします。

平成29年度は、11回審議会を開催し、広報の作成・第2次ヒューマンプランの見直し、啓発活動を中心に活動を行いました。また、講習会や「ぴゅあ峡南フェスティバル」へ参加しました。平成30年度は、2カ月に一度掲載している広報の作成、今年度は第3次ヒューマンプランを作成し全戸配布予定です。

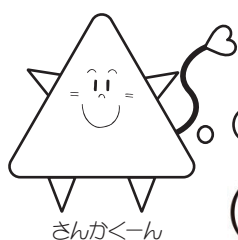
11月14日(火)睦合保育所で3園の年長児を
対象に大型紙芝居とレクリエーションをしました



10月28日(土)ぴゅあ峡南フェスティバルへの参加



男女共同参画って幅が広くすべてが平等ってことは
難しいよね!地域・家庭・職場等によってもやり方がある!
私たちはそれぞれのやり方がある中でさう皆さんの
男女共同参画に対する考え方ご意見を聞かせてください。



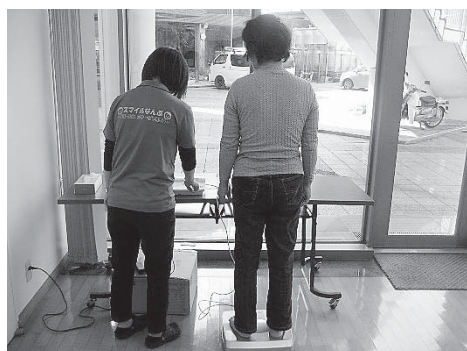
～南部町男女共同参画審議会～



スマイルなんぶ通信 No.37

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「健康増進係」から、毎月15日に行っている『スマイルなんぶの日健康相談』についてです。

昨年11月より、毎月15日「スマイルなんぶの日」の9:00~11:30に、分庁舎1階ロビーで健康相談を行っています。糖尿病教室で「筋肉を増やそう!」と、毎日の生活に筋トレを取り入れることを目標にしていますが、「この運動してホントに筋肉増えるのか時々測りたいね」と皆様からの声を実現しました。



① 体組成測定

体重・BMI（肥満度）・体脂肪率・筋肉量・体内年齢等が分かります。

BMIが標準、筋肉量が増え、体内年齢も実年齢より若いと、「うれしい」「やったー」の声運動している人は体内年齢が若い方が多いです

② 血糖測定

特定健診では、空腹時の血糖とHbA1c[※]を測定しますが、ここでは食後の血糖が測定できます。食後はインスリンの働きにより血糖が急上昇しないはずですが、糖尿病や予備群の方は高いようです。

経過観察の方は、ドキドキの瞬間「よかったー」「食べすぎたかなー」と反省も・・・



③ 血圧測定

血圧測定をいろんな機会にチャレンジしてみましょう！
自宅と同じ時間に測って記録しておく、受診が必要になった折に参考になります。正しい測り方も伝えています。
下の（拡張期）血圧が、低くないですか？
血管の収縮（弾力）心配のようですよ！なんて会話も・・・



栄養士から、1日に必要なエネルギー量や糖質量などを具体的に説明を受ける事も出来ます。
「もっとご飯を食べていいんだー」と納得の声も・・・

健康維持管理のために努力していることを、数字で評価してみませんか！

健康ファイルを ご持参ください

※HbA1c:赤血球中のヘモグロビンのうちどれぐらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値

スマイルなんぶ
～健康・長寿、日本を目指して～
毎月15日は「スマイルなんぶの日」