



広報紙閲覧用 二次元コード



発行/三田市役所 〒669-1595 兵庫県三田市三輪 2-1-1 ☎079-563-1111(代表)
編集/秘書広報課 ☎079-559-5040 FAX079-563-1366

ホームページアドレス http://www.city.sanda.lg.jp/
携帯用アドレス http://www.city.sanda.lg.jp/mobile/
フェイスブックアドレス http://www.facebook.com/sandacity/

健康な毎日を 私たちとともに

皆さんは地域に「健康推進員」がいるのをご存じですか？
健康推進員は区・自治会長から推薦され、市長の委嘱を受けたボランティアで、約200人が活動しています。「自分らしく充実した健康生活の実現」のため、地域みんなで支えあい、ふれあうまちづくりを目指して、市民が主体的に取り組む健康づくりを進めています。地域に密着した健康づくりができるよう、広く参加いただけるようなスポーツや体操、料理教室、イベントなどを開催しています。みなさんも健康推進員と一緒に、楽しく和気あいあいと健康づくりに取り組んでみませんか。
問い合わせ＝健康増進課(559-6155 FAX 559-5705)

こんな活動をしています

健康推進員は、16の地区(三田、三輪、広野、小野、高平、藍、本庄、武庫が丘、狭間が丘、弥生が丘、富士が丘、けやき台、すずかけ台、あかしあ台、ゆりのき台、カルチャータウン)で活動を行っています。

各地区での活動情報は、地域の回覧や市のホームページなどでお知らせしています。皆さん、ぜひご参加ください！



ピンポン体操

誰もが生涯健康に！フレイル(高齢者の虚弱)予防に効果的



健康運動教室

簡単にできる体操で、いつまでも元気に



講座・イベント開催

お腹の底から笑って、健康になりましょう



健康料理教室

栄養バランスや調理のポイントを学びましょう



ノルディックウォーキング

自然を散策、全身運動でダイエット

研修への参加

健康情報の発信

健(検)診のPR

市のイベント参加

健康推進員の声

「健康こそ大事」と、健康推進員を始めて15年になります。健康推進員になって変わったことは、健康に対する意識です。毎年、家族で健(検)診を受診し、日々の食生活や体調にも気を付けるようになりました。

健康推進員としての活動は、健康推進員の研修で学んだ正しい知識を地域の人に広めたり、健康料理教室を通して生活習慣病予防の料理を参加者の皆さんに伝えています。また、運動を通して、フレイル(高齢者の虚弱)予防にも力を入れています。

また、区・自治会やスポーツ21などの団体と連携し、子どもから高齢者まで一緒に笑顔で汗を流す体操やウォーキングなどの健康づくりを通じて、地域に「健康の和」が広がり、仲間づくりや生きがいづくりにつながっています。

みんなが生涯健康であれば、医療費抑制や認知症予防にも役立ちます。みんなの笑顔が健康の源であり、私たちもやりがいを感じています。

三田市健康推進員 会長 久木 和子さん(写真中央)



けやき台健康推進員の皆さん

市長の「ほっとトーク」

森のひと言



三田市長 森 哲男

健康のための三原則

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏は、市内各地の夏祭りや各団体のイベントに参加させていただく機会が多くなります。各地域を駆け足で回る日もあります。さらに、今年も、「公共施設タウンミーティング」や「市民と市長とのほっとトーク」など新たな行事も行いますので、例年以上に動き回る日が続きそうです。元気な姿で市民の皆さんとお会いできるよう、健康には十分注意していきたいと思っております。

健康に関するさまざまな情報がちまたにあふれていますが、私は、昨年105歳で亡くなられた著名な医師の方から、生前お会いした時に「健康のための三原則」を覚えていただきました。それは、第一にバランスに配慮した食生活の実践です。夏は飲酒が伴う行事や会合が多いので、節度ある飲酒が私にとつての課題です。第二に適度な運動です。以前行ってきた、通勤時のウォーキングや土日のランニングが、「多忙」ということで少し怠けています。運動時間の確保が私にとつての課題です。第三に多くのひととの快適なコミュニケーションです。市長という仕事は、多くの人とお会いする機会が多いので、快適なコミュニケーションができるように工夫していきたいと考えています。

市民の皆さんも「健康のための三原則」をそれぞれのやり方で実践して、この夏を元気に過ごしてください。

人口と世帯の動き

人口 113,078人 男 54,979人 女 58,099人 世帯数 46,131世帯 - 7月1日現在 -
前月比(14人減) (8人減) (6人減) (27世帯増) ()内は前月比

18 秘 8-010 他



再生紙を使用しています

広報紙は公益社団法人三田市シルバー人材センターが全戸配布しています。配布に関する問い合わせは右記まで。

公益社団法人

三田市シルバー人材センター

0120-237519

(平日9時～17時30分)