

## 健康相談

日時 5月17日(金)10:00~11:30  
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
 申込 不要  
 内容 ★骨密度測定 ★血圧測定  
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



## ウォーキングチャレンジ

3月1日~31日 結果発表

1位 竹ドンさん (10,382歩/日)  
 2位 みわさん (5,902歩/日)  
 3位 中村美子さん (4,258歩/日)



## 岬地区 健康づくりプラン

### ① 高齢者の孤立を防ぎ、心身の健康の維持向上を目指そう

岬地区の高齢化率は38.6%（R5年度）。市全体の高齢化率 33.7%と比べると、高くなっています。自治会別に見ると、高齢化率が50%を超えるところもあります。また、1人暮らし高齢者も増加傾向にあります。人との繋がりを持つためにも、サロン等の「集いの場」に参加する人が増えるよう、働きかけていきます。

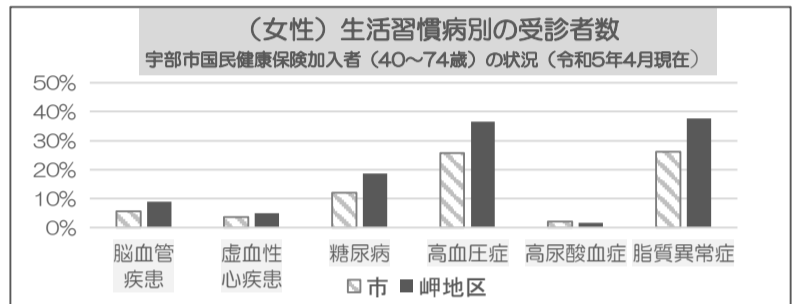
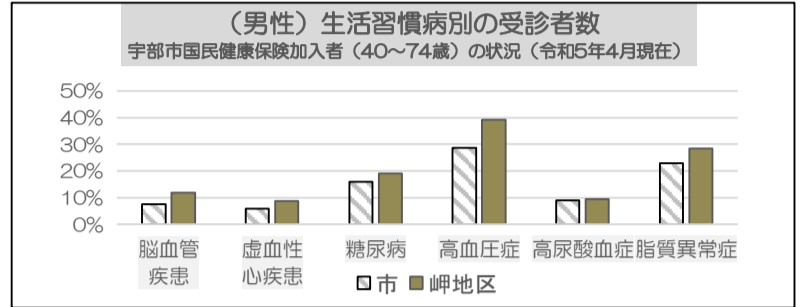
### ② 生活習慣病の早期発見・予防

男女ともに、糖尿病・高血圧などの生活習慣が起因となる病気での受診率が高くなっています。生活習慣病予防のためにも、毎日30分~1時間の運動習慣がある人を増やします。



### ③ がんの早期発見

市の実施するがん検診の受診率が低くなっています。がん検診について、積極的にPRしていきます。



あだち  
氏名 安達 さやか

(宇部市 健康増進課)

昨年度に引き続き、地区の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。個別訪問もできますので、遠慮なくお声かけください!



私たちが岬地区を担当しています!

あきやま よしえ  
氏名 秋山 恵江

(南部第一高齢者総合相談センター)

住み慣れた町で安心して暮らしていくために必要な支援・援助する総合相談窓口です。職員5名が対応させていただきます。



## 3・4月の甲あんなこと★こんなこと

3月28日(木)

岬地区・恩田地区合同市政懇談会が開催されました。「子育て支援」をテーマに、篠崎市長から市の取組について説明がなされた後、参加者と市長が活発に意見交換されました。(内容は宇部市ウェブサイトに掲載しています。)



4月9日(火)

岬ふれあいセンター駐車場入口に表示板が設置されました。初めて利用される方などから駐車場がわかりにくいのご意見があり、この度設置に至りました。会議やサークル活動などを考えておられる方、ぜひご利用ください。



4月8日(月)

「春の全国交通安全運動」の実施にあわせ、宇部交通安全協会岬分会では、美味さんこう会の協力を得て、交通防止を願い一人ひとりに声掛けを行いました。「思いやり、ゆずり合い」の気持ちを持って交通安全にご協力をお願いします。



4月23日(火)

岬小学校1年生に交通安全教室が行われました。交通ルールを守って安心して通学出来るよう指導されました。横断歩道を渡るときに大きな声で「右よし、左よし、右よし」という練習をし女の子は少し恥ずかしいのか小さい声...でも一生懸命、声を出そうと頑張っていました。



宇部交通安全協会岬分会

岬地区の活動を「チイキのチカラ」のFacebookに掲載しています。どうぞご覧ください。