

平成30年度 第2回
石狩市健康づくり推進協議会資料

- | | |
|--------------------------|-----------|
| ○石狩市健康づくり計画（第2次）取り組みについて | 資料1・・・P1 |
| ○母子保健事業について | 資料2・・・P6 |
| ○石狩市自殺対策行動計画について | 資料3・・・P8 |
| ○石狩いきいきフェスタ2018について | 資料4・・・P18 |



石狩市

石狩市健康づくり計画（第2次）取り組みについて

- 「量ってダイエット100日作戦」周知（広報いしかり7月号）

- 健康づくり計画の周知・啓発（町内回覧）
 - ・ 生活習慣病予防（がん・循環器・糖尿病・COPD）

 - ・ 喫煙

 - ・ 歯・口腔の健康

量ってダイエット 100日作戦

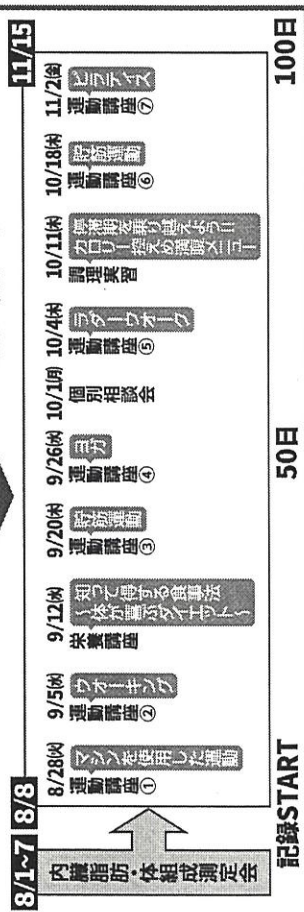
8/8(水)~11/15(木)までチャレンジ!

定員 300人
参加 無料

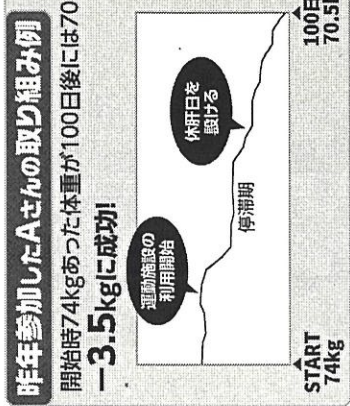
昨年とはヨロが違ふ!

- 調理実習開催! 低カロリーで満腹メニューを実際に作ります!
- 個別相談が充実します!
- 体組成も測れます! 体脂肪のほか、筋肉量や体型のタイプなどが分かる体組成測定をします
- 運動の特別講座が増えました!(好きな回に参加できます)

運動の特別講座が、知えまし! 低カロリーでも満腹! 満腹!! 個別相談が充実します! 体組成も測れます! 体脂肪のほか、筋肉量や体型のタイプなどが分かる体組成測定をします



自宅での朝晩の体重を量って、**方法はカンタン!** グラフに毎日記入!



100日間で毎日取り組んだこと

- 朝・晩、体重を量る
- お酒3杯→2杯にする
- ウォーキングとストレッチを続ける

やってみての感想...
体重を朝晩量ることで食べすぎや運動不足などを意識するようになりまし。停泊期はありましたが、食事のバランスを調整するようになり、運動習慣もついて、楽しく取り組むことができました。

(((昨年の参加者からの声)))

体重の変動を意識するようになり、自分の健康について関心を持つようになった。

これをきっかけに今も朝晩体重計にのっています。

運動講座の様子

昨年の成果は... **約3割の方が2kg以上の減量に成功しました!**

対象 おおむね18歳~74歳までの方で、
① BMI23以上または腰圍が男性85cm以上女性90cm以上
BMIの算出方法→体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

申込方法 7/31(火)までに保健推進課に電話。後日、申込用紙をお送りしますので持参、ファクス、郵送(当日消印有効)のいずれかでご提出。

申込問合せ 保健推進課
〒061-3216 花川北6-1-41-1 りんくる1階
☎72-3124 ☎75-2270

参加特典

- ① 内臓脂肪量の測定
- ② 特別講座への参加(運動・栄養)
- ③ ポイントラリーで特典がもらえる
- ④ 食事バランス診断

ほかにも特典いろいろ!

50人限定 ※申込前

産後のお母さんへ応援します

産後ケア事業 訪問型

市では、出産後のお母さんと赤ちゃんのケアが自宅で受けられる「産後ケア事業(訪問型)」を新たに開始します。市と委託契約した施設の助産師が訪問します。

利用条件

- ① ①の条件に該当する方
- ② 5歳までに生居票のある生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さん
- ③ 産後に家族ならから十分な支援が得られない方
- ④ お母さんに体調不良または育児不安がある方

※産後ケアが必要な方は利用不可

内容

- お母さんの心身の健康管理(乳房ケア、沐浴指導)などの仕方などの指導(ドバイス)
- 「産後ケア事業(訪問型)」についてお話しします

利用回数 専任スタッフと5回まで

費用 1回600円(生活保護世帯 市民非課税世帯無料)

実施施設 みづの里児童発達支援センター

産後ケア事業 宿泊型

要配慮施設に宿泊してケアを受けます。

利用回数 1泊2日~5泊6日(1泊3食付き)

費用 1泊2日 3泊4日(生活保護世帯 市民非課税世帯5000円)

実施施設	場所
医療法人社団 エナレディースクリニック	花川南9-1-86
あいの里助産院	札幌市北区あいの里4-4-6-12
ありじまマタニティ・ハウス	札幌市白石区清水2-1-46-17
つるべ助産院	札幌市白石区北郷3-2-13-8
助産院エフ・ポ	札幌市西区筑紫6-10-10-3
産後ケアハウスさんざん助産院	札幌市清田区清田1-4-3-60

申込方法 利用希望日の前日必ず必ず市で申請書提出(申請書) ※申請書は保健推進課(各支店)にまたは受付から入手可

申込問合せ 保健推進課
〒061-3216 花川北6-1-41-1 りんくる1階
☎72-3124 ☎75-2270

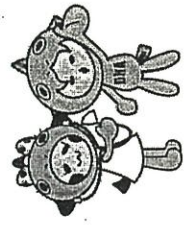


健康診査・がん検診で定期的にからだをチェック!

生涯でがんに罹る確率は、男性が6割、女性が5割の時代です。石狩市の死因は、全国全道と同様で「がん」が一番多く35%を占めています。石狩市の部位別では肺がんが一番多く、次いで胃がん、大腸がんの順になっています。男性のがんの半数、女性のがんの1/3は、もし生活習慣が健康的であったら、また、がんの原因となるウイルスや細菌に感染していなかったら予防できたと考えられています。下記の原因を防ぐための新12か条は、日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとにまとめられています。ぜひ自分のライフスタイルをチェックし、今日から生活に取り入れてみましょう。

がんを防ぐための新12か条2017

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
ピロリ菌
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス
- 10条 定期的ながん検診を
検診日程は裏面にあります
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



出典：公益財団法人がん研究振興財団
 「がんを防ぐための新12か条2017」

バス送迎検診

実施日程	集合場所	受けられる項目
10月26日(金)	バストラル会館(樽川6-2) 紅葉山会館(北2-2)	健康診査(39(伊ナホウ)健診・特定健診・後期高齢者健診)、がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス、骨粗しょう症
12月3日(月)	高岡ふれあい研修センター(高岡28-5) 八幡コミセン(八幡2) りんくる(北6-1)	
12月9日(日)	花川南会館(南6-1) りんくる(北6-1)	
12月6日(木)	浜益地区	

集団検診

実施日程	受けられる項目	実施場所
10月6日(土)	健康診査(39(伊ナホウ)健診・特定健診・後期高齢者健診)、がん検診(胃・肺・大腸)、肝炎ウイルス	りんくる
11月23日(金)	※10/6、12/16は結核検診も実施	
12月16日(日)	※11/23は乳がん検診も実施	
11月2日(金)		浜益コミセン

個別検診(随時受付)

上記日程が合わない場合、個別に医療機関で受ける方法もあります。受けられる病院が決まっていますので保健推進課までお問い合わせください。

【対象・料金等】

けんしん種類	対象	料金
健康診査	18~39歳・18歳以上の生活保護受給の方	1,000円
特定	40~74歳の石狩市国民健康保険被保険者	600円または無料(5月に送付された受診券に記載)
後期高齢者	後期高齢者医療制度の加入者	
胃がん	40歳以上 集団・対がん・複十字 委託個別医療機関	1,500円 2,100円 1,000円
大腸がん	40歳以上	700円 300円
肺がん	40歳以上	300円 200円
子宮頸がん	20歳以上の女性 2年度に1回	1,500円 500円
乳がん	40~49歳の女性 50歳以上の女性	1,700円 800円
骨粗しょう症	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円
肝炎ウイルス	40歳以上(過去にB型及びC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方)	B型130円、C型570円 両方700円
結核	65歳以上	無料

*65歳以上の方は、肺がん検診が結核検診かどちらかの選択となります(2回同時は受けられません)
 *生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方(免除申請手続きが必要)、各無料クーポン券対象の方は受診料金が無料になります。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

申込・問合先 (受付：平日 8:45~17:15)
 石狩市保健推進課 72-3124
 インターネット予約はこちら



5月31日から6月6日は、禁煙週間

～自分と大切な人を守るため、卒煙してみませんか?～

日本の死因
第1位

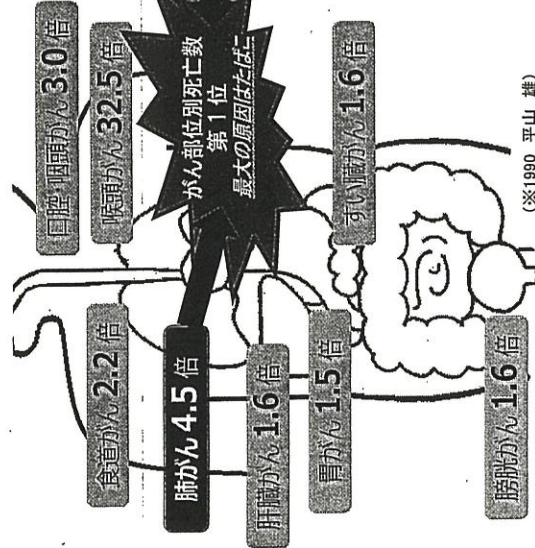
がん、喫煙

知っていますか?

喫煙者の

がんによる死亡率 (非喫煙者比)

1.5～32.5倍



がん部位別死亡率
第1位
最大の原因はたばこ

がん以外にも...
虚血性心疾患 1.2倍 / 脳卒中 1.3倍
乳幼児突然死症候群 4.7倍

※H28 国立がん研究センター発表



(※1990 平山 雄)

他人のタバコの煙を吸う

受動喫煙により
日本で年間15,000人
(毎日41人)が
死亡しています

★がんのリスクが高くなります!!

肺がん 1.3倍

禁煙の効果

24時間後

心臓発作の
可能性が
少なくなる

2～4年後

虚血性心疾患のリス
スクが、喫煙を続けた場
合に比べて35%減少する
脳梗塞のリスクも
顕著に低下する

5～9年後

肺がんのリス
クが喫煙を続けた
場合に比べて明
らかに低下する

10～15年後

様々な病気に
かかるリスクが
非喫煙者のレ
ベルまで近づく

※厚生労働省 eヘルスネットより “効果”の一部を抜粋

禁煙情報サイト

「eヘルスネット 喫煙」(厚生労働省)

たばこの基礎知識のほか、「禁煙支援」の情報として、
禁煙はしたいけれども踏み切れない方や、禁煙開始から
間もない方への情報、禁煙7日前から行う禁煙のコツや
家族の上手なサポート方法などが掲載されています。
禁煙の薬や禁煙治療がどんなものなのかも紹介されています。



「最新たばこ情報」(健康・体力づくり事業財団)

たばこのリスク、こども・女性の健康への影響についてや、
禁煙するための“として禁煙外来や治療の内容・薬の紹介を
する外部ホームページにもつながります。

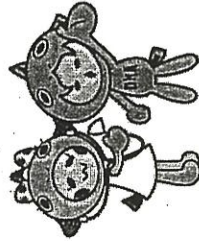


★禁煙外来★ご存知ですか?

医師が、喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の処方や
治療の経過を見守ってくれます。
条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療ができます。

禁煙外来での禁煙成功率は7～8割!

【治療期間】3か月【自己負担額】1.3～2万円位(3割負担の場合)
※1日に10本以上のたばこを吸う方なら、「たばこ」に使用
していたお金で禁煙外来に通える!というところになります



いつからやめても遅くない!

禁煙はすぐに!また長期的な!健康上のメリットがあります

「母子モ」
で配信中!

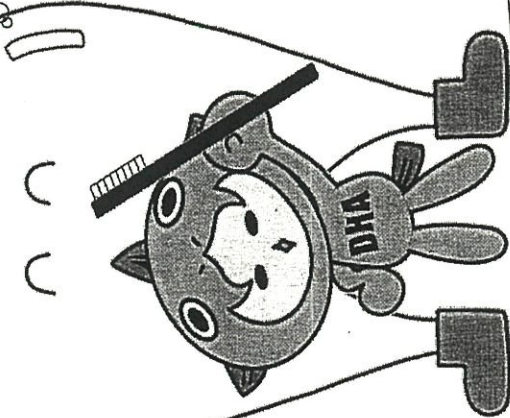
サンバのリズムで楽しく歯磨き♪

歯みがきサンバ

石狩流星海がつくったご当地ソング「いしかりシャケサンバ」で楽しく歯磨きしよう!!

たった3分!!
お子さんの心を
わじづかみ!!

リアルな歯が
子ども達に
大人気!!



アプリのダウンロード後、プロフィール登録で
お住まいの地域の郵便番号を入力してね。
私たちと一緒に歯みがきしよう♪



母子モ (スマホ) で無料!
アプリストアからダウンロード
母子モ



※ Apple, Google Play, Android, iPhone, iPad, iPod touch, Google Play, Google, Google Play, Google LLC の商標です。

お問い合わせ先：保健福祉部 保健推進課
電話：0133-72-3124

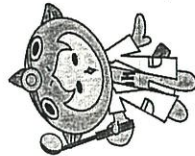
歯周病を防いで、歯を守りましょう!!

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位で、成人の8割近くが歯周病にかかっていると言われています。初期には痛みなどの自覚症状が少ないため、気づいたときには手遅れということも少なくありません。

歯ぐきに炎症のある人の割合は、平成23年歯科疾患実態調査によると、55~64歳で最も多く84.6%となっていますが、5~14歳の33.4%、15~24歳の70.3%の歯ぐきに炎症がみられていることから、歯周病は若いうちからの予防が大切となります。

11月8日から11月14日は8020推進習慣です!!

8020運動とは、80歳で歯を20本以上維持することを目的とした運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛む事ができると言われています。



対象年齢の方必見!!

対象年齢の方のみ特別料金で歯周病検診を受けられます。
今年だけのチャンスですよ!! お見逃しなく!!

★石狩市歯周病検診

対象		料金	
妊娠中の方 (受診時点)	40.50.60歳	無料	非課税世帯・生活保護の方
	70歳	500円	方は申請により免除
誕生日年齢 (H30.4.1時点)		300円	

※節目年齢の方は、H31.3月末までが受診期間です。お早めに!
委託医療機関等、受診に関する詳細は担当までお問い合わせください。

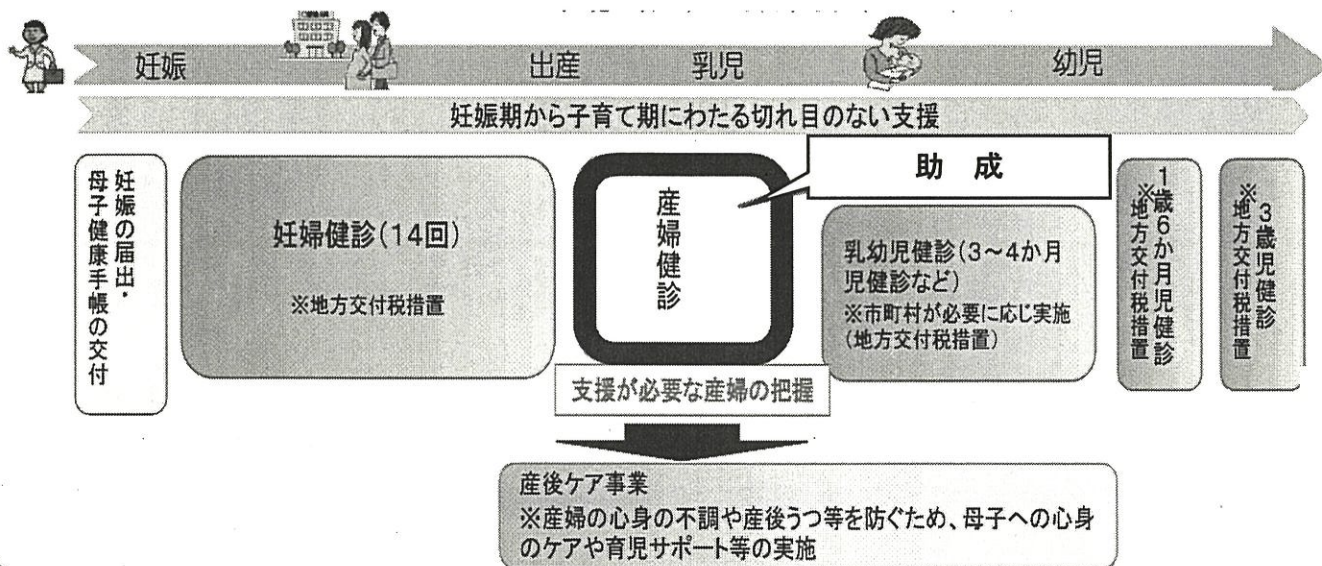
定期的に歯科検診を受けて、
歯周病を予防しましょう!

要旨

- 産後うつを予防し、新生児への虐待予防等を図るため、産後2週間、産後1ヶ月の出産間もない時期に産婦健診を行う。
- 妊娠期から産後、子育て期にわたる切れ目ない支援体制を整備する。

事業内容

- 全ての産婦を対象に、産婦健康診査費用を助成
- 内容
 - ①母体の身体的機能の回復、授乳状況、精神状態の把握
 - ②健康診査の結果、支援が必要な産婦（母子）について健診実施機関から市に連絡
 - ③支援が必要な産婦に対して新生児訪問、産後ケア事業を実施



妊産婦健康診査等交通費助成事業について

要旨

- 全ての妊産婦が安心して出産・子育てができる環境づくりを推進する。
- 厚田区・浜益区に居住する妊産婦の通院の負担を軽減する支援体制を整備する。
(北海道が実施する「妊産婦安心出産支援事業」を活用)

事業内容

- 医療機関までの距離が片道25kmを超える妊産婦を対象に、妊産婦健康診査（妊婦一般健康診査14回、出産時1回、産婦健診1又は2回）の往復交通費を助成
- 自宅から医療機関までの往復交通費（車移動のガソリン代）の2/3

要 旨

- 聴覚障がいを早期に発見し、早期に療育を開始することで、音声言語障がい等への影響を最小限に抑える。
- 全ての新生児が聴覚検査を受けられるよう、検査費用の負担を軽減する支援体制を整備する。

事業内容

- 全ての新生児を対象に、新生児聴覚検査費用を助成

- 内容

①妊娠届け：新生児聴覚検査の案内

費用助成

②新生児聴覚検査を実施（概ね生後3日以内に実施。出産病院に検査機材がなければ退院後検査可能な医療機関を受診し実施。）

⇒異常がなければ終了

③精密検査（遅くとも生後3か月頃までに実施）⇒異常がなければ終了

④早期療育開始（遅くとも生後6か月頃までに実施）

※新生児聴覚検査…新生児期において、先天性の聴覚障がいの発見を目的として実施する聴覚検査。

1. 石狩市自殺対策行動計画（仮称）策定の概要

- ◆ 計画策定の背景 自殺対策基本法（平成 28 年 3 月改正）
第 13 条 市町村は、自殺対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画を定めるものとする。
- ◆ 検討組織 ① 自殺対策行動計画策定委員会 ② 庁内関係課会議
- ◆ 内容・目標値等 下記資料等を参考に作成する。
① 自殺総合対策大綱（平成 29 年 7 月閣議決定）
② 市町村自殺対策計画策定の手引き〈平成 29 年 11 月厚労省〉
③ 平成 29 年度モデル事業の全国 14 市町村の計画
- ◆ 石狩市健康づくり計画〈第 2 次〉との関連
平成 31 年の中間評価の際に、自殺死亡率や関連施策の整合性を図る。

目標項目	現状 (H27 年)	目標 (H35 年)	国の目標 (H34 年)	備考 (H26 年)
自殺死亡率の減少 (人口 10 万人当たり)	19.4 (H22～26)	19.0 以下 ※中間評価で見直し	19.4 (H28 年まで)	全道 20.7 全国 19.7

※ 石狩市健康づくり計画〈第 2 次〉47 頁

1. 自殺総合対策大綱〈平成 29 年 7 月閣議決定〉概要

「自殺総合対策大綱」(概要)

※ 下線は旧大綱からの主な変更箇所

平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

➤ 自殺対策は、社会における「**生きることの阻害要因**」を減らし、「**生きることの促進要因**」を増やすことを通じて、**社会全体の自殺リスクを低下させる**

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

➤ 自殺は、その多くが**追い込まれた末の死**である

➤ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、**非常事態はまだまだ続いている**

➤ 地域レベルの実践的な取組を**PDCAサイクルを通じて推進する**

第3 自殺総合対策の基本方針

1. **生きることの包括的な支援**として推進する
2. **関連施策との有機的な連携**を強化して総合的に取り組む
3. **対応の段階に応じてレベルごとの対策**を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. **地域レベルの実践的な取組への支援を強化する**
2. 国民一人ひとりの**気づきと見守り**を促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な**精神保健医療福祉サービス**を受けられるようにする
7. **社会全体の自殺リスクを低下させる**
8. 自殺未遂者の**再度の自殺企図を防ぐ**
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. **子ども・若者の自殺対策を更に推進する**
12. **勤務問題による自殺対策を更に推進する**

第5 自殺対策の数値目標

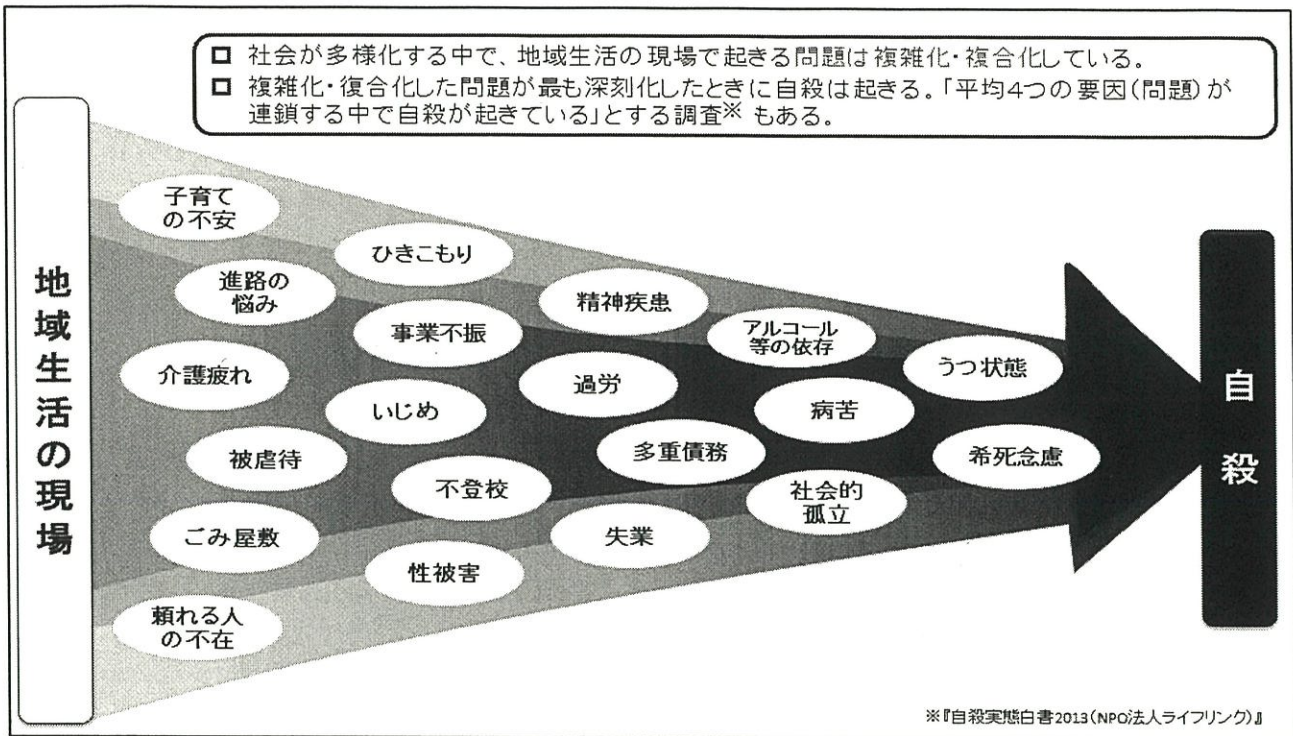
➤ 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、**平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少**
(平成27年18.5 ⇒ 13.0以下)

(WHO: 仏15.1(2013)、米13.4(2014)、独12.6(2014)、加11.3(2012)、英7.5(2013)、伊7.2(2012))

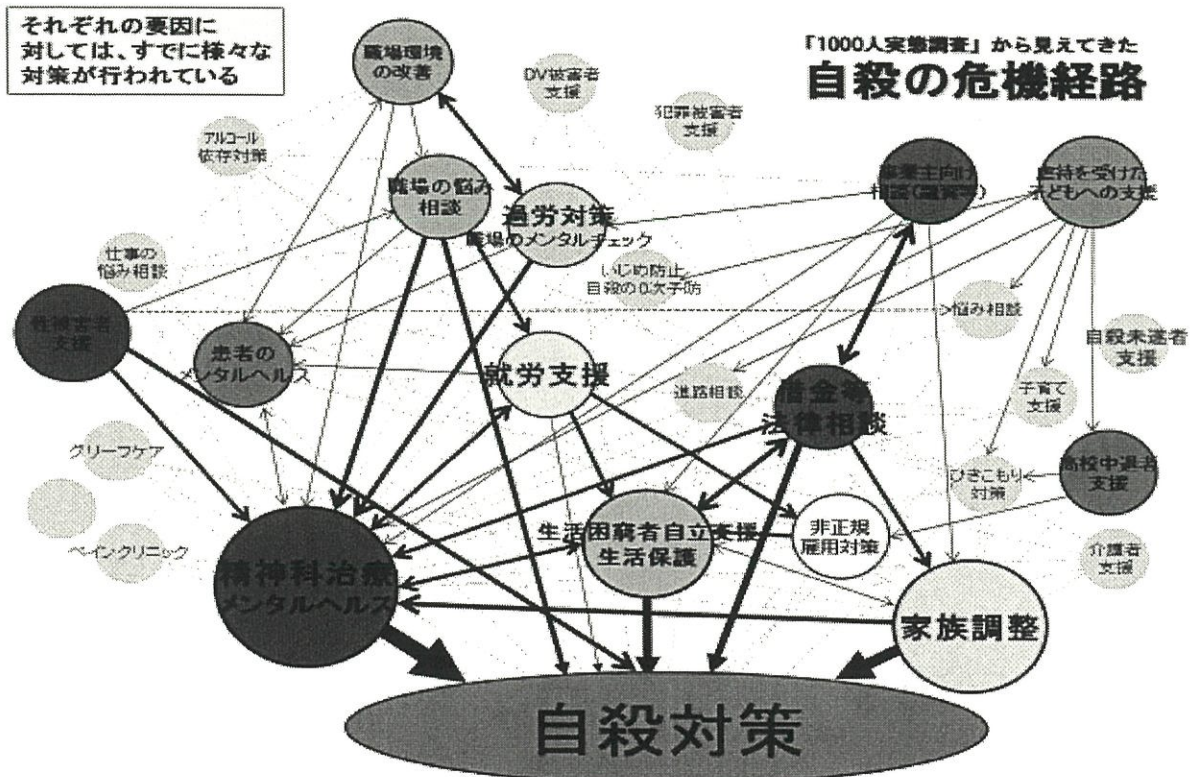
第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における**計画的な自殺対策の推進**
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

2. 自殺の危機要因イメージ図 (厚生労働省資料)



3. 自殺の危機経路 (NPO ライフリンク資料)



自殺対策職員研修

『自殺の現状を知る』

～あなたの対応で救える命がある～

研修の内容

- ① 自殺の実態について
- ② 自殺の原因と対策
- ③ 自殺のサイン、窓口での対応について
- ④ 自殺対策行動計画での庁内各担当との関わりについて

問題

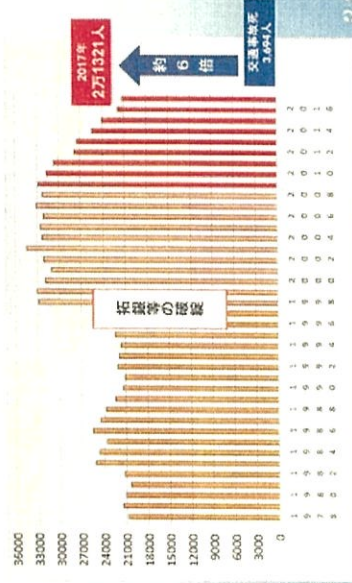
日本の自殺者数をご存知ですか？

- ① 交通事故死亡者と同じくらい
- ② 交通事故死亡者の3倍くらい
- ③ 交通事故死亡者の6倍くらい

ヒント！

H29交通事故死者数 **3,694人**

日本の自殺者数



問題

今のあなたが、
死ね可能性が1番高い
死因は何だと思えますか？

平成29年 年代別死因順位

年齢	第1位		第2位		第3位	
	死因	死亡数	死因	死亡数	死因	死亡数
10~14歳	悪性新生物	100	自殺	99	不慮の事故	50
15~19歳	自殺	458	不慮の事故	234	悪性新生物	125
20~24歳	自殺	1057	不慮の事故	332	悪性新生物	174
25~29歳	自殺	1048	不慮の事故	285	悪性新生物	269
30~34歳	自殺	1278	悪性新生物	616	不慮の事故	262
35~39歳	自殺	1372	悪性新生物	1145	心疾患	427
40~44歳	悪性新生物	2649	自殺	1622	心疾患	992
45~49歳	悪性新生物	4765	心疾患	1866	心疾患	1765
50~54歳	悪性新生物	7262	心疾患	2393	自殺	1829
55~59歳	悪性新生物	12205	心疾患	3372	脳血管疾患	2017

日本の自殺の現状

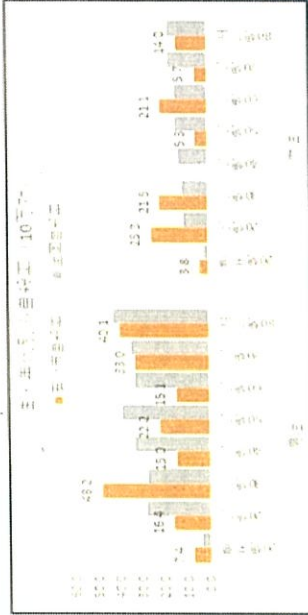
- ◆ 自殺率は17.3。世界6位。米国の1.5倍、英国や伊国の3倍。
- ◆ 40~60代の男性（父親世代）が全体の35%を占める。
- ◆ 15~19歳、20~30代の死因一位は自殺。
- ◆ 男女比は7対3。自殺率の国際比較は、男12位。女3位。
- ◆ 1人が自殺で亡くなると、4~5人が遺族になる。
→毎年約10万人。全国に300万人超。国民の40人に1人。

石狩市の自殺実態プロフィール

石狩市と北海道の自殺について

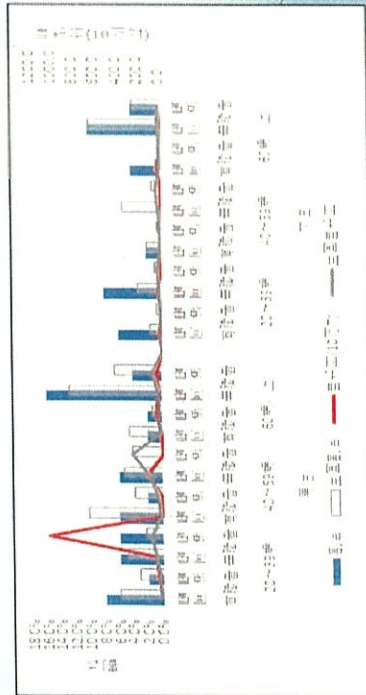
	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	5年累計	平均
自殺者数	12	12	3	15	8	50	10.0
自殺率	19.8	19.9	5.0	25.3	13.5	-	16.7
自殺者数	1267	1216	1130	1094	978	5685	1137.0
自殺率	23.1	22.2	20.7	20.1	18.1	-	20.9

石狩市の自殺実態(性別・年代別)



(男女比) 男:女 = 3:2

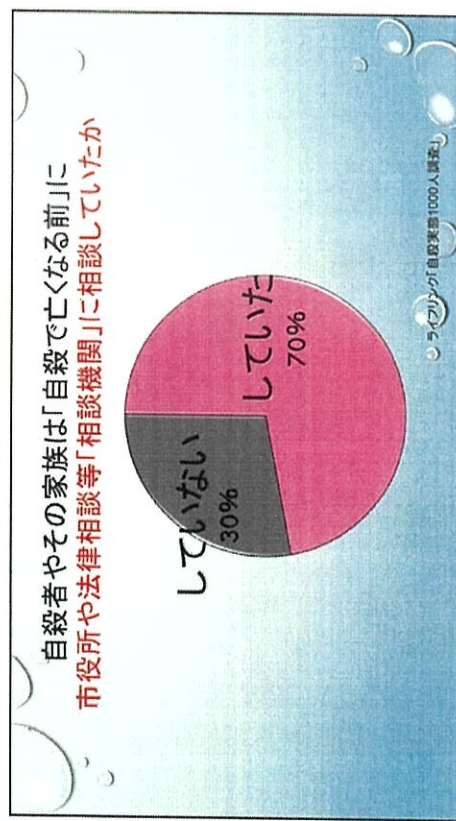
石狩市の自殺実態(同居、仕事の有無)



石狩市自殺実態の特徴

- ・年間自殺者数は10人前後
- ・60歳以上の無職者の自殺者が多い
- ・20歳～30歳代の男性自殺者が多い
- ・自殺者の大半は同居者がいる

自殺のサイン、窓口での対応



事例紹介

『風邪をひいたので病院に行きたいが、お金がない』という相談で、女性から入電。詳しく話を聞いていくと、不登校の娘(中学生)との母子家庭世帯で、相談者(母親)は精神疾患があり就業不能となっており、お金の子育で、相談者(母親)は、他にも様々な問題を抱え、本人の力だけでは解決する事が出来ず、希死念慮をも持っていることが分かり、生活保護担当、教育委員会、医療機関(精神科)との連携のうえ対応した。

自殺のサイン

- ① 実際に自殺したいと言ったり、自殺する方法を考えている
- ② 眠れない日が続いている
- ③ いままで楽しみにしていたことが楽しめなくなる
- ④ 希望や生きる目的がないと言っている
- ⑤ 自分は不要な存在だと話している

窓口で相談を受けた時の対応

相談者の話をよく聞いてあげること。

「傾聴」(けいちよう)のポイント！

- ・ 相手の考えを否定しない。
- ・ 辛かった気持ちに共感する。
- ・ こちらの意見を押し付けけない。
- ・ 自殺の話になったら、具体的に聞いてみる。
- ・ 話を聞き終わったら、他の人ともその相談内容を共有する。

自殺対策行動計画での庁内各担当との関わり

(自殺対策の推進モデル)

- ① 関係部署、関係団体とのネットワーク強化
- ② 「気づき」のための人材育成
- ③ ハイリスク群へのアプローチ
- ④ 住民に対する啓発や周知

石狩いきいきフェスタ2018 ~ いつまでもこのまちで暮らしていくために ~

【1日目】10月20日(土) 1/3

みなカフエ花川北

・内 容： 認知症の方や物忘れが気になる方、そのご家族や知人の方が認知症についての情報交換や愚直さをする場を提供

・会 場： りんくる(1階ロビー)

・参加者： 12名



映画「ケアニン～あなたでよかった～」上映会

・内 容： 2017年鈴木浩介監督作品 介護という仕事を通して働くことの意味や、人と人、地域との繋がりやの尊さが描かれている。心温まる感動のストーリー (5回上映)

・会 場： りんくる(3階視聴覚室) ・チケット販売数： 145枚



認知症ケアセミナー (認知症ケア専門士単位認定講座)

・内 容： 「認知症者への薬しき提供の効果について」と題して、北海道医療大学リハビリテーション科学部作業療法学科教授 本家 寿洋 氏を講師に招きセミナーを開催

・会 場： りんくる(交流活動室)

・参加者： 14名



紙芝居「いしかり成年後見ものがたり」

・内 容： 石狩後見サポーターズが紙芝居や歌で成年後見制度を紹介

・会 場： りんくる(1階ロビー)

・参加者： 35名

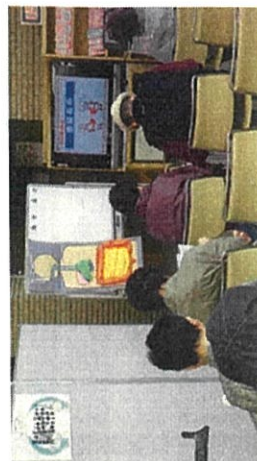


陽の動きを学ぼう!

・内 容： DVDを観賞し、陽の模型をみながら陽の動きとの関連を学ぶ(協力：ヤクルト/参加者へヤクルトをプレゼント)

・会 場： りんくる(1階ロビー)

・参加者： 24名



NHK講師によるラジオ体操講習会

・内 容： NHK講師「多胡 肇」氏とアシスタントの「吉江 晴菜」氏によるラジオ体操講習会

・会 場： りんくる(交流活動室)

・参加者： 28名



資料 4

リハビリスタップによる頭と体の元気サポート！

・内 容： 転倒リスクやムゼやすさの体験型やクイズのほか、生活動作を助けてくれる便利な道具の紹介と、リハビリスタップによる相談

・会 場： りんくる（1階ロビー）



ポティバランスモニター

・内 容： 体表面を3Dスキャンして歪みを可視化できる「ポティバランスモニター」の体験

・会 場： りんくる（1階ロビー）



うたごえ喫茶

・内 容： 石狩市地域おこし協力隊の今野さんをリーダーに迎え、懐メロを一緒に歌います♪

・会 場： りんくる（1階候診室）

・参加者： 45名



市内のサービスピ付き高齢者向け住宅等の高齢者施設見学バスツアー

・内 容： どんな所なのかが気になるけど中々入り難い…そんな高齢者向け住宅等の施設を見学

・会 場： りんくる（1階ロビー集合）

・参加者： 13名

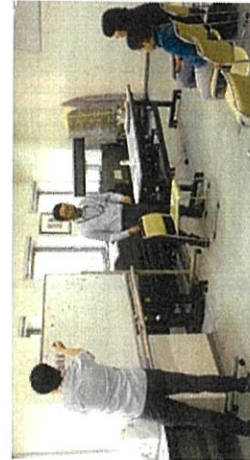


小学生向け認知症サポーター養成講座

・内 容： 小学生を対象に認知症について学び、認知症の人や家族を温かく見守る術「サポーター」を養成。オレシリングのほか、おかし・ジュースがもらえる！

・会 場： りんくる（3階会議室）

・参加者： 5名



藤女子大学学生考案「ヘルシー弁当」の販売

・内 容： 昨年に引き続き、藤女子大学の学生が考案した「ヘルシー弁当」を販売（1つ600円）

・会 場： りんくる（1階ロビー）

・60食完売！



肝炎予防啓発コーナー

・内容：全国B型肝炎訴訟北海道原告団による啓発

・会場：りんくる(1階ロビー)



＜同時開催！＞終活フェスタ in 石狩

・内容：「終活フェスタ」とコラボ！各専門家(梅三愛・㈱石狩製襪社・積本建設㈱・簡アット・石狩市シルバー人材センター)の無料相談会、無料写真撮影会の開催

・会場：りんくる(2階リハビリ室)



石狩いきいきフェスタ2018 ～ いつまでもこのまちで暮らしていくために ～

[2日目] 10月21日(日) 1/2

チャリティーフリーマーケット

・内 容：各店舗での売上の1割は、共同募金などへ寄付

・会 場：りんくる(3階視聴覚室)



基調講演：「ニコニコはニコニコを生む。笑って凄いのねっ！」

・内 容：テレビでおなじみの小橋 亜樹さんをお招きして講演をいただき、CDデビューをした歌も披露！

・会 場：りんくる(2階交流活動室) ・参加者：75名



歯っぴーライフコーナー&歯みがきサンハ紹介コーナー

・内 容：歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康相談や口臭・かびカ・虫歯菌の測定と、この度完成した「歯みがきサンハ」のお披露目(DVD上映)

・会 場：りんくる(1階ロビー) ・参加者：87名



健康度測定コーナー

・内 容：肺年齢、骨密度(女性限定)、体組成

・会 場：りんくる(1階検診室) ・参加者：54名



食生活改善推進員による展示コーナー

・内 容：1日に必要な野菜量を争べるほか、野菜レシビの紹介と栄養などに関する展示

・会 場：りんくる(1階ロビー)



石狩市食生活改善推進員による販売コーナー

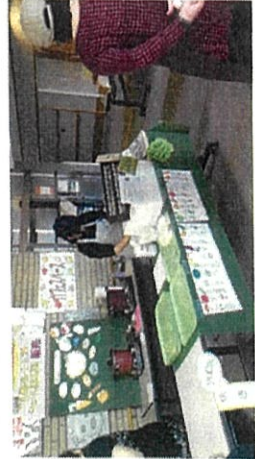
・内 容：石狩市食生活改善推進員によるヘルシー「焼きそば(200円)」・「五目ごはん(250円)」の販売

・会 場：りんくる(1階ロビー) ・焼きそば31、五目ごはん49



藤女子大学生が作る「干し野菜カレースープ」・「干し野菜石狩鍋」

- ・内 容： 藤女子大学生が乾燥野菜で作る「干し野菜のカレースープ (3000円)」・「干し野菜の石狩鍋 (3000円・鍋の素500円)」・「ごはん (100円)」
- ・会 場： りんくる (1階ロビー)



3色パステルアート体験コーナー

- ・内 容： 赤、青、黄の3原色を使って描く、誰もが気軽に楽しめるアートセラピーです。素敵なポストカードが1枚できます。
- ・会 場： りんくる (1階ロビー)



終活サポーターズによる無料相談会・セミナー

- ・内 容： 専門家(佐藤 勉 弁護士・嶋田 拓馬 2級FP技能士損保トータルプランナー・松尾 拓也 お墓ディレクター1級) による無料相談会を実施
- ・会 場： りんくる (2階リハビリ室)



kids cheer dance Bunnyによるダンス発表

- ・内 容： コープいしがり文化教室にて活動する「キッズチアダンスバニー」による未就学児から小学6年生のメンバーの元気なダンスを披露！
- ・会 場： りんくる (1階ロビー)



がまぐち印鑑ケース制作体験コーナー

- ・内 容： 糸も針も使わずに印鑑ケースを作ります。ソーイングが苦手でも簡単に完成！
- ・会 場： りんくる (1階ロビー)



石狩いきいきフェスタ2018 ～ いつまでもこのまちで暮らしていくために ～

【二日間共通】

パネル展

・内 容： 健康・介護・福祉等に関する情報などを展示。ほか、石狩翔陽高校などによる展示

・会 場： りんくる（1階ロビー）



パネル展（保健推進課）

・内 容： 保健推進課による周知啓発コーナー

・会 場： りんくる（1階ロビー）



スヌーズレン展示コーナー

・内 容： 知的、発達、精神などの障害をお持ちの方、高齢者、認知症の方が、視覚、聴覚、触覚などへの刺激を感じ取り、それを楽しくみりラックスでできる環境を紹介

・会 場： りんくる（1階ロビー）



応急手当コーナー

・内 容： 石狩市防災マスター連絡会と（一財）石狩市防災まちづくり協会による心肺蘇生法・AEDの取り扱いなどに関する講習

・会 場： りんくる（1階ロビー）



防災用品の展示・販売／「こむぎっこ」パンの販売

・内 容： 防災用品の販売（一財）石狩市防災まちづくり協会）・パンの販売（こむぎっこ）

・会 場： りんくる（1階ロビー）



受付・案内

・内 容： ロビー内に2箇所設置し、プログラムの配布、会場案内、アンケート回収（回答者へ粗品をプレゼント）

・会 場： りんくる（1階ロビー）



アンケートにご協力願います！
ご協力いただいた方に以下の①～④のいずれか1つをプレゼント！！
 ※1～4の品の中から1つを選びください。※1～4の品に限りありませんのでご注意ください。

