

学校や企業で出前講座

市内の大学や専門学校、企業などに出向いて講座を実施。健康への関心が低い世代や、仕事や家事で忙しい世代へ、健康の大切さと簡単に取り組める運動や食生活改善の方法などを伝えます。



▲講座の実施依頼はこちら



いすに座ってできる運動の講座

楽しく交流して脳を活性化 高齢者向けeスポーツ体験会



電子機器を用いたゲームの腕を競う「eスポーツ」を活用。新たな活動を体験することで脳を刺激するとともに、高齢者の社会交流や楽しみを創出します。

参加者募集 あなたもeスポーツにチャレンジ!

体験会後は一定期間、継続利用もできます。
日①10月23日(水)・30日(水)②24日(木)・31日(木)③25日(金)、11月1日(金) (各計2回) 時午前10時~11時30分 場 高齢者センターみやうち 対65歳以上 定各10人(先着)
申 9月24日(火)から健康増進課へ

誰でも参加できる講座やイベント

週2回程度、ミライエ長岡などで健康講座19ページへを行っています。長岡歯科医師会や長岡市薬剤師会などと連携したイベントも開催。専門家から気軽にアドバイスを受けられる機会を提供します。



薬剤師による血糖値の急上昇を防ぐ食べ方の解説



高血圧予防のための減塩のポイント講座

ながおかウェルネス事業がスタート

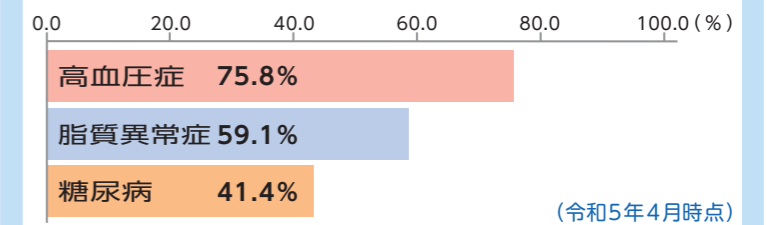
みんなで始めよう 健康づくり

福祉総務課 ☎39・2371

知っていますか? 生活習慣病の悪化は、脳梗塞などの脳血管疾患の発症リスクを高めます

長岡市の脳血管疾患による死亡率は、男女ともに全国と比べて3割以上高くなっています。予防するには、日ごろの生活習慣を見直すことが有効です。

長岡市の脳血管疾患患者が有している生活習慣病の割合



体の状態や自分に合った健康づくりを知る

食事や健康の悩み 管理栄養士がアドバイス

一人ひとりの悩みや生活習慣に合わせて、食事のポイントや運動方法を伝えます。
日毎週月・木・土曜日午前9時~正午、午後1時~5時(1人30分程度。受け付けは午後4時30分まで) 場 高齢者センターみやうち(曲新町) 健康増進課・健康事業コンソシアム ☎86・7867



1人でも複数人でも相談OK。市内各地でも実施を予定しています。ぜひご利用ください。

市内全域に設置 ウェルネススポット

市内14カ所に、体重や体脂肪率、部位別の筋肉量などを測定できる体組成計と全自動血圧計を設置。体の状態を数字でチェックできます。



▲設置場所など詳しくはこちら



市民約200人を養成 健康づくり認定サポーター

多世代健康まちづくり事業で、意欲的に健康づくりに取り組んだ市民を「健康づくり認定サポーター」として養成。自分自身の健康増進を図りながら、市の健康講座やスポーツ教室などの運営をサポートし、家族や地域へ健康づくりの輪を広げていきます。



健康講座で初対面の人と会話が弾むなど、楽しみながら取り組み、もう5年以上が経っています。これからはサポーターとして、みなさんも楽しく健康づくりができるよう、後押ししていきます!

◀健康づくり認定サポーター・青木久美子さん

いざ体を動かしてみると、思った以上に体力の衰えを感じる人もいないんじゃないでしょうか。私自身、60歳くらいからアクションを起こすことが大切だと実感。人生100年時代を豊かに過ごすために、早いうちから一緒に健康づくりに取り組みましょう!



▶健康づくり認定サポーター・加野雄三さん

秋に増加

クマ出没に注意!

鳥獣被害対策課 ☎39・2348

▶クマの出没情報ははこちら



中山間地域を中心に、出没情報が多数寄せられています。今年はクマの餌となる木の実が凶作で、今後さらに人里に出没する可能性が高まっています。冬眠前の11月ごろまでは、餌を求めて活動が盛んになる時期。一人ひとりができる対策を確認しましょう。

今こそ始めて! 寄せ付けない環境の整備を支援します

被害を防ぐ! 基本を確認

寄せ付けないために

- ごみを外に放置しない
- ガレージや物置の戸締まり徹底

遭わないために

- 鈴、ラジオなどの音の出るものを携帯
- クマの出没しやすい早朝、夕方の入山は控える
- 入山する場合は複数人で

①不要果樹などの伐採

柿、栗、ドングリ、ギンナンなど、野生動物を引き寄せる樹木の伐採費用を補助します。

②鳥獣緩衝帯の整備

野生動物の潜み場となるヤブなどを刈り払い、見通しの良い場所とする「緩衝帯」の整備費用を補助します。

①②いずれも 対象団体=町内会や農家組合など 対象経費=賃金、機械賃料、処分費、委託料など 上限額=①10万円②15万円