

公園さんぽ

すっかりおなじみ!? 砥部町いいところ知らせ隊です!
 今回は保健センターの保健師から健康についてお話を聞き
 運動が大切と実感。
 第14回は陶街道ゆとり公園を散歩してみました!



砥部町は 血圧が高い人が多いんです

総医療費に占める脳血管疾患、心疾患、腎疾患の医療費割合が増加していて、県内で比較しても高い状態です。
 国民健康保険被保険者の健診・医療・介護情報から分析すると40歳から64歳までの、働き世代の脳血管疾患の患者割合も以前より増加していました。

健診は毎年受けよう!

だから!

早い段階で生活習慣病を見つけて生活習慣を改善しましょう。
 必要なら医療機関を受診して治療をし重症化しないようにしましょう。

砥部町では

国民健康保険に入っている方の健診・医療・介護データから健康に関する問題点を明らかにしみなさんが健康にすごせるよう「第3期データヘルス計画」を立て、それぞれの健康状態にあわせた取り組み(訪問、健康教室、ウォーキング教室など)をおこなっています。



陶街道ゆとり公園

一般的には
 それに
 プラスして
 ということで

ウォーキングなどの運動によって血圧が下がると言われています♪
 外に出ておひさまの光を浴びましょ♪
 気持ちの面でもいい効果があるんですって!
 春先の陶街道ゆとり公園を散歩してきました!



大人も子どもも
 楽しめる砥部町民
 じまんの公園!



とべ温泉が
 リニューアル
 オープン!
 運動後の汗も流せます



保健センターでは健康や食事の相談をはじめ、健康教室やストレッチ教室などもやっていますよ。ぜひご利用ください。

懐かしの砥部町シンボルキャラクターとべまるにも会える!

陶街道ゆとり公園のウォーキング情報

- ・外周約900m
- ・ゆっくり歩いて15分
- ・お花見広場あたりはアップダウンがあります。
- ・ご自身の体力にあわせて、いろんなコースで散歩できます。

今月号の表紙写真撮影: 篠原雅尋

陶街道ゆとり公園です。まるで外国の風景みたいですね! ローラーすべり台のあるあすなる山に向かうところを撮影しています。新緑の中、公園を歩いてみませんか?