

受診率県内 ワースト3位

■ 特定健診受診率

菊池市 (同規模253市中の順位)	30.2% (221位)
同規模市(平均)	37.4%

県内での受診率は

45市町村中 **43** 位(ワースト3)

■ 未受診者の状況

健診対象者数	9,514人
健診未受診者数	6,639人 (69.8%)
治療中	4,482人 (47.1%)
医療なし	2,157 人 (22.7%)

体の状況が全く分からない!

生活習慣病が多い

■ メタボの割合

	該当者	予備軍
菊池市	14.4%	13.0%
熊本県	16.4%	11.5%
同規模市 (平均)	16.9%	10.7%

■ 慢性腎不全(透析あり)が 医療費に占める割合

菊池市	14.3%
熊本県	12.4%
同規模市(平均)	9.5%

●上表のデータは全て平成27年度国保データベースから引用

※ 特定健診とは

40歳～74歳までの
公的医療保険加入者全員が対象

生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした新しい健診です。受診者によっては、特定健診の結果に基づき、必要に応じた保健指導が行われます。



広げよう! 健康の輪

健康でいきいきとした生活を「つまでもー」。誰もが願うことではないでしょうか。しかし、市民の健康への関心は低いのが現状です。これを打開しようと、2人の地域おこし協力隊が地域で活躍しています。

【問い合わせ先】健康推進課 ☎0968(25)7219

2人の協力隊員が 市民の健康をサポート

「今からじゃんけんをします。僕が出した手に、後出しで負けてください」。市内で開催されている健康教室。地域おこし協力隊の北里嘉幸さんの声が響きます。

整体やピラティスといった体づくりの仕事をしていた北里さんは、平成27年度に協力隊の地域健康プランナーとして着任。翌年度にはスポーツトレーナーとしてトップアスリートの育成経験を持つ加藤丈雄さんが加わり、2人態勢で市民の健康をサポートすべく市内を駆け回っています。

います。

2人は市の出前講座「いきいき健康づくり」などの健康教室を各地の公民館などで開催。自宅でできる健康体操や脳のトレーニングなどを指導しています。北里さんは「昨年度は健康教室を年間約130回実施しました。とても好評で何度も呼んでくれる地域もあります。前回の参加者が新しい参加者を誘うなど良い連鎖も起きていて、健康への意識が高まった地域は確実に増えていますよ。もっと参加者を増やすために、今年度は最低でも180回はやりたいですね」と、活動の手応えを感じています。

健診受診率の低さ 菊池市は県内ワースト3位

「特定健診*の受診率の低さが大きな課題です」。市健康推進課の渡邊綾子管理栄養士は打ち明けます。平成27年度の調査で、本市と同規模の自治体253市における健診の平均受診率は37.4%。ところが、本市の受診率は30.2%と低く、順位は253市のうち221位でした。県内では45市町村のうち43位とワースト3位。渡邊さんは「広報や郵送で受診を呼び掛けていますが、なかなか数値は改善されません」と頭を抱えます。

同課の大森寛子総務審議員は

「菊池は生活習慣病が多いのも特徴です。健診を受けて早い段階で現状を自覚すれば予防もできます」と説明します。「気付かないうちに病気が悪化する人も多い。日常生活に支障をきたすだけでなく、窓口で支払う医療費も高額になります。健診を受けることは、長い目で見ると医療費の抑制にもつながるんです」と渡邊さん。「協力隊の活躍で地域の健康づくりに対する関心が高まりつつあります。こうした活動を支援しながら健診への関心も高めていきたい」と二人は口をそろえます。

重味・立門地区



2つの地区の住民が参加している青空楽市での健康教室。
終わった後の昼食会でも交流を深めている

健康づくりで地域を元気に

地域みんなが積極的に参加

健康教室を通して、住民や地域間の交流が始まるなど、波及効果も生まれています。地域で健康づくりに取り組む2つの事例を紹介します。

旭志の岩本公民館では、数年前から毎週1回地域の人たちが集まり健康づくりの体操を続けています。中心になって呼びかけるのは同公民館長の岩根尋女さん。退職後、健診の結果にショックを受けたことをきっかけに健康づくりを始めました。「独り身だと家にこもる人も多いので、電話したり家を訪問したりして呼びかけ、参加しやすい雰囲気をつくりました」。現在は協力隊の教室を積極的に利用しており、「今ではみんなが集まりを楽しみにしているんですよ」と目を細めます。

も高齢の母を気に掛けて、いろいろと助けてもらいました。今度は私が地域に恩返しをする番」と思いを語ります。「住民の交流が多い地域は、いきいきとした日常を送れるし安心して暮らせます。健康づくりを通して住民のつながりを密にし、みんなが元気に過ごせる地域にするのが目標です」



岩根尋女さん(岩本)

地区の人たちは健康教室を心待ちにしている。教室では常に笑い声が絶えない

岩本地区



健康づくりが つないだ人の縁

地域の集いの場が増えた

重味区の青空楽市と立門区の里山の家では、それぞれ月1回ずつ健康教室を開催しています。きっかけをつくったのは、千疊河原の近くで農業とカフェ「うぶとも」を営む上野智美さん。面識があった協力隊の北里さんから健康教室の話聞き、地域の人のためになると思い両施設に開催を持ちかけました。

青空楽市で農作物を販売管理している東順一さんは、健康教室に来る交通手段が無い住民のために自分の車で送迎をします。「少しでも多くの人に参加してほしいと始めました。家にこもりがちだった人が楽しそうにしているのを見ると、こちらもうれしくなりました」。

健康教室をきっかけに住民同士の交流も始まりました。里山の家を管理する中津スヤ子さんによると、もともと両地区の交流は少なかったそうです。「健康教室が面白くて、回を重ねるうち両方に参加する人が増えて

いきました。参加者で料理を持ち寄り、お昼ごはんを一緒に食べるのも楽しみの一つ」と思われぬ効果も生まれています。健康づくりがつないだ人の縁。上野さんは「地域の集いの場が増え、新たな縁も生まれました。提案して本当に良かった」と笑顔で振り返りました。



中津スヤ子さん(戸城)



東順一さん(篠倉)



上野智美さん(大琳寺)



地域おこし協力隊
加藤 誠 加藤 誠 加藤 誠

簡単

筋膜リリース & ストレッチ

無理のない範囲で行いましょう。

筋膜リリース 肩こり改善に



- 1 肩の高さで、肘を手のひらですっぽり覆う。
 - 2 鼻から息を吸い、フーッと吐きながら、腕を脇から上に持ち上げるように、頭の上に持ち上げる。
 - 3 腕を上げたまま体をグーッと伸ばし、息を吐ききったら3秒間とめて、ゆっくりと腕を戻す。
- ☆ 1~3を3回繰り返す

椅子に座ってできる 太もも裏の ストレッチング



- 1 右足を斜め前に大きく出し、右手を右足の太ももに置いて、鼻から大きく息を吸う。
 - 2 右手を右足に沿って息をフーッと吐きながら、少し痛いところまで下ろしていく。
 - 3 息を吐ききったら3秒間とめて、ゆっくりと元に戻る。
- ☆ 1~3を左右5回繰り返す

筋膜リリースとは

筋肉や骨など、全て筋膜を通じてつながっています。筋膜リリースとは、運動不足などで硬くなった筋膜に対して、マッサージのように圧をかけて筋膜を解放する方法です。リンパの流れや血流量の向上、運動効果のアップ、冷え性の改善などの効果があります。

ひとり操体法③ カエル運動



まずはチェック!

うつ伏せになり、膝を左右交互に上げるところまで上げます。どちらが上げやすいか比べてみましょう。顔は楽な向きでOKです。

上げやすい方が分かったらスタート!



- 1 上げやすかった足を少しだけ上げる。鼻から大きく息を吸って準備。
- 2 息を吐きながら上げやすかった方の足を上げていき腕で抵抗をかける。
- 3 ストン!と力を抜く。全身の力を抜いて深呼吸。最後にニコッ!

☆ 上げやすい方だけ、2~3回繰り返す
☆ 最後に膝が左右同じぐらい上げやすいか確認する

ひとり操体法④ 背中そらし、背中丸め



まずはチェック!

仰向けになり、両膝を立て、足を腰くらいの幅に開きましょう。(ひざはつけたまま)。「背中を反らせて胸を持ち上げる」と「背中を丸めてお尻を少し持ち上げる」のどちらがやりやすいか比べてみましょう。

やりやすい方が分かったらスタート!



- 1 足を腰幅くらいに開き膝は立ててつける。鼻から大きく息を吸って準備。
- 2 息を吐きながら、気持ちいい強さで、やりやすかった姿勢をとる。
- 3 ストン!と力を抜く。全身の力を抜いて深呼吸。最後にニコッ!

☆ やりやすい方だけ、2~3回繰り返す
☆ 最後に同じぐらいやりやすいか確認する

ひとり操体法① かかとと突出し



まずはチェック!

仰向けになり、かかとを左右交互に伸ばして、どちらが伸ばしやすいか比べてみましょう。つま先を上げて、腰から伸ばすようにするのがポイントです。

伸ばしやすい方が分かったらスタート!



- 1 伸ばしやすい足と同じ方の腕を上げ、鼻から大きく息を吸って準備。
- 2 息を吐きながら伸ばしやすかった方の足と腕を伸ばす。
- 3 ストン!と力を抜く。全身の力を抜いて深呼吸。最後にニコッ!

☆ 伸ばしやすい方だけ、2~3回繰り返す
☆ 最後にかかとが左右同じぐらい伸ばしやすくなったか確認する

ひとり操体法② 膝倒し



まずはチェック!

仰向けになり、両膝を立て足を揃えます。左右に倒し、どちらが倒しやすいかを比べてみましょう。

倒しやすい方が分かったらスタート!



- 1 両足をそろえて膝を立てる。鼻から大きく息を吸って準備。
- 2 息を吐きながら倒しやすかった方向へ両膝を倒していく。
- 3 ストン!と力を抜く。全身の力を抜いて深呼吸。最後にニコッ!

☆ 倒しやすい方だけ、2~3回繰り返す
☆ 最後に膝が左右同じぐらい倒しやすいかを確認する

※膝を深く倒しにくい場合は、クッションや布団などを丸めてそれを膝で押すようにして倒すとやりやすくなります。

一人のできる健康体操

ひとり操体法

地域おこし協力隊 北里 誠 加藤 誠



ポイント!

- 1 やりやすい方、気持ちいい方だけ行う
やりにくい方や痛い方はやらない。痛みや違和感があるときは、すぐやめる。
- 2 呼吸に合わせる
呼吸は鼻から吸いましょう。
- 3 心地よい力加減
力いっぱいし過ぎると逆効果になることも。気持ちいい強さ加減で。
- 4 瞬間脱力
一気にストン!と全身の力を抜くのがコツ。
- 5 深呼吸
だら~んと全身の力を抜いて深呼吸。
- 6 最後に笑顔
口角を上げて「ニコッ!」
- 7 なが~く、ゆる~く続ける
朝か、寝る前に行うのが理想的ですが、思い出したときにやってみましょう。

操体法とは

仙台の医師、橋本敬三(1897-1993)が、民間療法などを自ら体験し完成させた療法。体を気持ちの良い方向へ動かして、ストンと力を抜くことで、全身のゆがみを整えて、体を本来あるべき良好な状態に導いていきます。



1.3.4 地域の人たちに優しく指導する協力隊員 2_学童保育の子どもたちとふれあう 5_市内の団体へ出前講座に出向き、健康体操を実演



笑顔が集う 健康長寿のまちへ

地域に根差して活動を続ける協力隊の2人に健康づくりにかける思いを聞きました。

専門分野を生かした講座で地域の健康を手助け

北里さんは昨年度から、自分や周りの人に対して簡単な身体の手当てができる人を育てる「いやし人養成講座」を開講し



地域おこし協力隊 地域健康プランナー 北里嘉幸さん
出身：阿蘇市
趣味：着物、落語、音楽、お酒
特技：バランスボール乗り、三点倒立(逆立ち)

加藤さんは今年度から、究極の健康づくりをテーマにした講座「アルティメットフィットネス」を開講予定です。ボクシングの動きを取り入れた運動など6つのエクササイズによる肉體強化や癒やし術で、体と心を健康にする狙いがあります。「ターゲットは20〜50代。健康活動に関心の薄い若年層の人の参加も期待しています。幅広い世代に健康づくりが広がっていけばいいですね」

ています。今までに25人が講座を修了しました。「学んだ内容を家族や友人に教えてもらい、健康の輪を広げてほしい。教室で使う合言葉「一家に一人、いやし人」のように、健康づくりが生活の一部になってくれたらうれしいです」と期待します。



地域おこし協力隊 地域健康プランナー 加藤文雄さん
出身：熊本市
趣味：格闘技、スポーツ全般、自然探索
特技：何事に対しても闘い抜くこと

いすね

地域の交流を活性化し 体も心も健康なまちに

今後の菊池の健康づくりについて、協力隊の2人はどう考えているのでしょうか。北里さんは「僕たちがいなくても、地域の人が主体となって自発的に集



皆さんの参加をお待ちしています！

まり、健康づくりをするようになるのが理想です。集まりがあれば一人暮らしの高齢者は外出のきっかけになる。地域間の交流が広がれば、住民同士のつながりも強くなり、孤独な人が減っていくでしょう」と地域の活性化に期待を寄せます。

「健康は自分で作るもの、という意識を根付かせたい」と加藤さん。「病気を無くすことはできないけれど、リスクを下げることは可能。健康なうちに自分の体をケアすることで、市民の健康寿命を延ばしていきたいですね」

健康で一番大事なのは みんなで笑うこと

「みんなで集まって笑うことが一番の健康づくり。これに勝るものはありません」と2人は口をそろえます。「健康づくりによる体への直接的な効果だけでなく、参加者の交流が盛になると笑顔が増えて心も充実します。これからも各地で健康教室を実施して地域の交流を増やし、体も心も健康な人を増やしていきたいです」

出前講座

いきいき健康づくり

受講は 無料です！

受講地域・グループ募集中！

市職員や地域おこし協力隊の北里さんと加藤さんが、皆さんの地域やグループへ出向き、健康づくりについて教えます。

いきいき健康づくり①

- 生活習慣病を知ろう
- 生活習慣病の予防法(栄養、休養、運動のポイントなど)
- 健康診断結果の見方など

いきいき健康づくり②

- 自分でできる体の整え方
- ひろのば体操(足指体操)、ひとり整体法(姿勢・体のゆがみの改善)、ピラティス(呼吸に合わせて行う全身運動)など

- 対象** 市内在住、または在勤の人で構成された10人以上のグループや団体。
- 申込方法** 講座メニューを決定し、実施予定日の20日前までに申込書を生涯学習課に提出してください。事前に健康推進課と日時や内容などの調整をお願いします。
- 実施時間** 午前9時～午後10時までの間で2時間以内。(土)祝を問わず実施します。(年末年始を除く)
- 実施会場** 会場の手配や準備は、主催者側(申込者)でお願いします。※市内の会場のみ

【申し込み・問い合わせ先】
生涯学習課 ☎0968(25)7232 FAX 0968(25)5004

こんな活動も やっています！

市の生涯学習講座でも、講師として活躍中！好評につき定員に達しましたが、今秋オープン予定の中央公民館で実施する講座は今後追加で募集します。詳しくは生涯学習課 ☎0968(25)7232 まで。

加藤隊員 究極の健康づくり ～アルティメットフィットネス教室～

ボクシングの動きを取り入れた運動を中心に、インナーマッスルや体幹の強化、ストレス解消など6つのプログラムで構成された内容です。



今年度からの新規講座です！



北里隊員 菊池いやし人養成講座 ～誰でもできるやさしい整体～

体のゆがみを整える「操体法」を中心に、足裏マッサージなど、「自分を癒やし、周りを癒やし、菊池を癒やし」心も体も温まる整体講座です。



家庭で気軽に健康づくり！

