

いきいき ふんわり 思いやり



るもい健康の駅

7月11日(土)10時オープン!



健康の駅は、健康づくりの出発点。
みなさんの健康づくりを応援します。

るもい健康の駅・ オープンに寄せて

留萌市長 高橋 定敏

市民の皆さんが自らの健康づくりを実践する施設として「るもい健康の駅」が、来る7月11日(土)にオープンする運びとなりました。

今年4月、市役所庁舎に「いきいきふんわり思いやり」という留萌市健康づくり計画の標語を掲げました。

これは、お年寄りがいきいきとした人生を送ってほしい、子どもたちがふんわりとした真綿でくるむような環境で育ってほしい、市民一人ひとりの思いやり、地域の思いやりを大切にしながら、市民みんなが「健康家族」として健康で笑顔あふれるまちづくりを進めていきたいという意味を込めて、強い思いで掲げました。

いつまでも明るく元気に過ごすためには、何よりも健康が大切であり、いつまでも健康でいるためには、日ごろからの健康チェックが重要です。

この健康の駅は、るもいコホートピア構想の拠点にもなり、予防

医学の側面から市民の皆さんの健康を守るさまざまな機会を提供していきます。

健康器具を用いて自らの健康チェックができることはもちろん、運動器具を用いた健康づくりや健康の駅スタッフによる相談など、健康に関する情報発信拠点でもあります。

市民の皆さんにおかれましては、自らの健康を守るため、個人で、家族で、そして地域の皆さんで健康の駅を活用いただき、私たちのまち・るもいが、いつまでも健康で笑顔あふれるまちになるよう共に歩んでまいりたいと思います。



るもい健康の駅の楽しみ方

まず、自分の体の状態を知りましょう

<個人で>

健康に不安のある方に
健康づくりを進めたい方に



ウォーキングの最中に
健康が気にかかる方に

<団体で>



町内会、ご近所、仲間
健康いきいきサポーター
を中心に

スタッフがアドバイス!

●体組成計

(あなたの体内年齢、筋肉量、バランス、推定骨量、内臓脂肪量などがわかります)

●簡易心電図計

(手にかざすだけで、正しい心電図データが送られてきます)

●超音波骨密度計

(あなたの骨の硬さ、密度がわかります)

●脈波形付血圧計

(血圧、血液循環の度合いを測定できます)

●認知症測定

(簡単なタッチパネル式でゲーム感覚で初期症状を知ることができます)



●ランニングマシン、エアロバイクで軽運動
※運動靴をご持参ください

●健康サロンでひとやすみ、健康情報を

●医師などによる健康相談(夜間：要事前申込)

●軽運動(ふまねっと)や健康に関するお話を(事前に申し込みください)

●食の楽しみ(健康を考えた食事づくりで交流を)



※ふまねっとの様子

健康の駅の5つの機能



健康の駅のシンボルマークは、健康を支える5つの要素を元気な人の形に表現したものです。

※ふまねっと
ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網をふまないようにする、からだ全体の運動です。

精神性・心(体)のケア

自分のからだを知りましょう

体組成計や簡易心電図計、脈波計付血圧計や骨密度測定器などで、健康のバロメーターをチェックできます。

測定結果を用いて、健康の駅スタッフが簡単なアドバイスをを行い、健康づくりをサポートします。

また、結果が気になる方は、医師による健康相談の機会を提供します。

環境

健康についての正しい知識を学びましょう

毎月定期的に、健康の駅を会場に健康、予防に関する講座を開催します。

医師を始めとした医療従事者、研究者、保健師、栄養士など幅広いジャンルから皆さんに健康についての正しい知識を学ぶ環境を提供します。

また、皆さんで仲間をお誘いの上、個別に申し込みいただければ、要望に応じて健康づくり活動に関する各種情報の提供や講師などを手配します。

健康(体力)づくり

軽運動で汗をかいて、健康づくりを行いましょ

健康づくりを考えたとき、運動は欠かすことのできない要素です。

ランニングマシンやエアロバイクを配備する他、運動指導を行える人材を配置し、中高年の方々が気軽に利用できる軽運動プログラムを提供します。

また、高齢者の歩行機能改善やバランス機能の回復、認知症予防に効果のある『ふまねっと』などの新たな運動療法を提供します。

食

食や健康づくりを通じてコミュニケーションを深めましょ

自らの企画で、仲間を募り、厨房を使ってバランスのよい食事づくりや、地域の旬の食材を使って健康を意識した食事づくり、親子が集まって食育を考えるなど、食と健康を通じたコミュニケーション、交流の場、高齢者のサロンなどを提供します。(厨房使用は事前に申し込みください)

交流・コミュニケーション

まちの駅として人の流れを創ります

ヘルスツーリズムの発着拠点、都市と農村部の交流拠点、まちの駅としての情報拠点を目指します。

他に、健康の駅が主催する、みなさんの健康づくり活動を応援する事業を展開していきます。

アンチエイジング、認知症予防、糖尿病予防講座、中高年の健康づくり軽運動教室など

※アンチエイジング…年若いでも、いつまでも健康で若々しく、輝きのある生活を実現することです。

健康づくり活動講師派遣事業
町内会や地域の集まり、サークル団体等、健康の駅を活用して、健康づくりや予防に関する講演会や講習会、体験交流やセミナー等の事業

健康づくり

「るもい健康の駅」は、これまでの健康づくりの取り組みを一歩進め、皆さんが行う健康づくり活動を支援し、日頃の健康チェックや健康についての正しい知識を学んだり、健康を通じてコミュニケーションを広げたり、軽い運動で汗を流したりと、自分のペースで自由に活用してください。(入館、健康チェックは全て無料です。)



■市民くるまざり対話
毎週火曜日の夜、7時〜8時までコホートピアのメンバーであります。多田先生、笹川院長を始め、市立病院と連携しながら、市民の皆さんとくまざり対話で地域を回ります。
コホートピアの取り組みや、皆さんの健康、生活習慣、病気のことなど、気軽にお話ください。町内会、サークルなど、お仲間を募って、健康の駅へ電話で申し込みください。
※場所の確保が難しい場合は、健康の駅をご利用いただけます。

事業についての詳しいお問い合わせは
健康の駅
(☎43・8121)まで

みなさんの健康づくりをサポートします！

7月11日、健康の駅オープンフェスタのお知らせ

<主な内容(予定)>

- 『手のひらで心電図を測定』『体組成計でからだのバランスを測定』など測定結果を見て医師などがアドバイスします。
- 『美・アンチエイジング いつまでも輝きのある暮らしを求めて』抗加齢専門医である多田医師が、アンチエイジング(年齢に負けない若々しさ)を実現するため、健康、美容についてお話しします。
- 『予防に関する健康講話』

その他、食と健康、数の子の機能性食品としての効能PRなどを予定しています。詳しくは、当日、健康の駅へお越しください。



「健康の駅前」バス停は、大町潮静線、大町平和台線のための停車となります。



健康体験室

健康づくりに役立つ各種測定機器を備えています。自分の健康状況を知りながら、健康の駅スタッフと一緒に体調管理をしてみましょう。

ホール

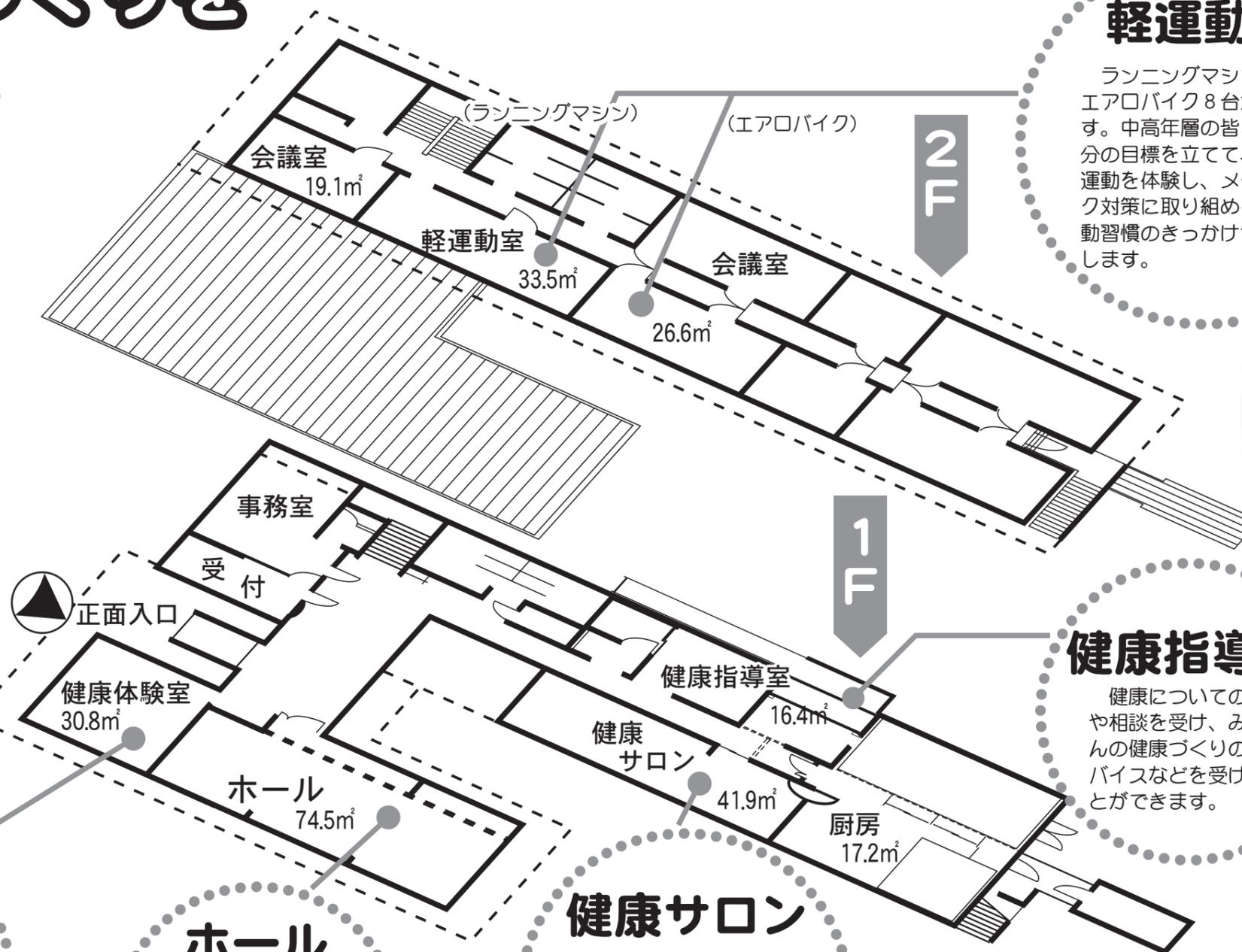
健康教室や健康講座を定期的で開催されます。健康の駅スタッフが皆さんと「ふまねっと」などの軽運動を楽しむことができます。

健康サロン

健康情報の発信や、厨房を利用して食を楽しみながらのコミュニケーションづくりなど、子どもからお年寄りまで、幅広い交流の場とします。

- 施設は自由来館になっています。(料金はかかりません)
- 館内は土足禁止です。 ※運動をする方は運動靴をご持参ください。

『みなさんでルールを守りながら正しく使いましょう。』



軽運動室

ランニングマシン4台とエアロバイク8台があります。中高年層の皆さんが自分の目標を立てて、有酸素運動を体験し、メタボリック対策に取り組めるよう運動習慣のきっかけづくりをします。



健康指導室

健康についてのお話や相談を受け、みなさんの健康づくりのアドバイスなどを受けることができます。

施設概要

るもい健康の駅

留萌市花園町3丁目 TEL0164-43-8121 FAX0164-43-8123

- 開館時間 9:00~17:00 (水曜日は軽運動室を20:30まで開放します)
- 定休日 毎週月曜日 ※ただし、事業の場合は夜間も開放します。