

上富良野町民の皆様へ

健康で、いきいきとした暮らしは、町民共有の究極の願いであり、町づくりの基盤であると考えています。

本町は、豊かな食材に恵まれるとともに、スポーツや文化活動に親しまれている方が多いこととあわせて、長年にわたる保健予防等の取り組みが一人ひとりの健康に成果として表れてきています。

さらに進展する少子高齢化や疾病構造の変化の中で、自らの健康は、自らがつくることを基本にしながらも、全ての町民の健やかな暮らしを地域全体で支え守ることのできる上富良野町を創っていくことが大切と受け止めています。

そのような思いから、この度、健康づくり町民のつどいを開催し、「健康づくり推進のまち」を皆様とともに宣言し、健康長寿のまちを目指してまいります。

上富良野町長 向山 富夫



主催：上富良野町

問合せ・申込み先：保健福祉課健康推進班 TEL45-6987



かみふらの 健康づくり町民のつどい

日時 平成26年2月8日（土曜日）午前10時～午後6時

場所 上富良野町保健福祉総合センターかみん
（大町2丁目8番4号）

入場無料♪
健康づくりのための催しがたくさん！
ぜひご来場ください

「健康づくり推進のまち」宣言町民大会 記念講演会

15:00～16:00 保健福祉総合センターかみん多目的ホール

「健康がもたらすもの」

講師 千葉大学客員教授（前厚生労働省健康局長）
矢島鉄也氏

プロフィール

1982年 千葉大学医学部卒業

1982年 厚生省入省

国立がんセンター運営局長等を歴任

2012年 厚生労働省健康局長就任

2013年 厚生労働省退省

2013年 千葉大学 客員教授 現在

平成25年7月退任まで第二次健康日本21の推進に取り組み、5年後、10年後に成果が出るよう尽力された。

厚生労働省生活習慣病対策室長当時、保険局と共同で医療制度改革の中で特定健診・特定保健指導という新たな枠組みを創設。



10:00~11:30

運動教室 骨盤底筋体操～自分でできる“からだ”のメンテナンス

骨盤底筋とは、骨盤内の臓器を支える筋肉で、鍛えることで尿もれや尿失禁、臓器脱を予防します。また、腰痛防止や便秘解消の効果も期待できます。道民健康づくり推進事業の一環として、富良野保健所が協賛開催します。

※参加には事前に申し込みが必要です 定員30名

10:00~15:00

啓発コーナー（協力：きららの会・富良野保健所）

・1日350g野菜の展示

野菜料理のレシピの提供や、干し野菜の作り方と調理方法について提案します。

・タバコ対策啓発ブース

タバコに関するクイズや、スモーカーライザーで呼気中の一酸化炭素濃度の測定を行います。先着100名に黒千石豆（30g）プレゼント。

・こころの健康づくり

唾液アミラーゼモニターを使ったストレスチェック（先着60名）と、こころの健康に関する本の貸し出しを行います。

・がん対策啓発ブース

がん予防の展示ほか、がん検診の申し込みができます。

10:00~15:00

体験教室「ふまねっと」デモンストレーション（協力：上富良野ふまねっとクラブ）

生涯現役歩行を目指す目的で、地域健康づくり支援会（NPO）が奨励するふまねっと運動。50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、網を踏まないように慎重に歩く運動で、車いすや杖歩行の方も参加できます。身体の動きに注意を集中させて、全身のバランスや認知機能を向上させる「運動学習」プログラムです。

13:30~14:30

こころの健康講話「ペンション開業の夢に向かって」

講師は、千葉県から美瑛町に移住した黒村桃子さん（23）と母操さん（53）。桃子さんは、国内に数十人といわれる先天性の難病（エーラス・ダンロス症候群：皮膚、関節、血管がぜい弱になる原因不明疾患）を患っています。体力にハンディを背負いながらも、ペンション開業の夢に向かって5年がかりで準備を重ねてきました。苦しい経験を乗り越え、夢に向かって進もうとする力、そして、気持ちが楽になるヒントなど、桃子さんが体験されたお話を通して、こころの健康について考えます。（自殺対策緊急強化事業「こころの健康講座」の一環として開催。）



2013年11月18日 毎日新聞掲載
2013年12月4日 NHK ハートネットTV放送
2013年12月18日 北海道新聞掲載

プログラム

平成26年2月8日（土）

10:00	体験教室 骨盤底筋体操 ～自分でできる“からだ”のメンテナンス 講師 健康運動指導士 角幡和子 氏 ※参加には事前に申し込みが必要です	2階 研修室
	体験教室 「ふまねっと」デモンストレーション 上富良野ふまねっとクラブ	1階 プレイルーム
	啓発コーナー ・1日350g野菜の展示 ・タバコ対策啓発ブース ・こころの健康づくり ・がん対策啓発ブース	1階 ふれあいホール
12:30	料理教室 「1日350g野菜を食べよう！」 ～美味しく食べる野菜料理の提案 講師 ホテルオークラ札幌取締役総料理長 藤間高志 氏 ※参加には事前に申し込みが必要です	2階 調理実習室
13:30	こころの健康講話「ペンション開業の夢に向かって」 講師 黒村桃子 氏・黒村操 氏	1階 多目的ホール
14:30	シェフの野菜料理試食・コーヒー無料提供	1階 ふれあいホール
15:00	「健康づくり推進のまち」宣言町民大会 ・健康標語決定・授賞式	1階 多目的ホール
15:30	・記念講演 「健康がもたらすもの」 講師 千葉大学客員教授 矢島鉄也 氏	
16:30	・パネルディスカッション 「健康のまちづくり」～専門家からの提案 司会 上富良野町副町長 田中利幸 パネラー 千葉大学客員教授 矢島鉄也 氏 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 准教授 上田知行 氏 ホテルオークラ札幌取締役総料理長 藤間高志 氏 保健師活動を考える自主的研究会実行委員 岡崎智子 氏	
18:00	・「健康づくり推進のまち」宣言	

平成26年2月9日（日）

1回目 10:00~	体験教室 水中運動体験教室 講師 シンコースポーツ 健康運動指導士 三浦恵理 氏 ※参加には事前に申し込みが必要です。（定員20名）	1階 健康温浴室
2回目 19:00~	申込先…保健福祉課健康推進班 電話 45-6987	

●●●健康施設無料開放のお知らせ●●●

平成26年2月9日（日）～2月15日（土）は「健康づくり推進週間」として、保健福祉総合センターかみん、社会教育総合センター（アリーナ、小アリーナ、ウォーキングコース、トレーニング室）の個人利用は無料開放しますので、ぜひ、健康づくりにご活用ください。

【無料利用についての問合せ先】 保健福祉総合センターかみん TEL45-6987
社会教育総合センター TEL45-5511

12:30~14:30

料理教室 「1日350g野菜を食べよう！」 ～美味しく食べる野菜料理の提案

ホテルオークラ札幌では正統派フレンチの流れを受け継ぎ、上富良野町の自然に恵まれて育った食材を活かした料理を数多く提供されています。今回、健康づくり推進の行動目標である「野菜1日350g」を美味しく食べる調理法の提案をいただきます。



講師 ホテルオークラ札幌取締役総料理長 藤間高志 氏

※参加には事前に申し込みが必要です 定員25名

14:30~15:00

シェフの野菜料理試食・コーヒー無料提供

「1日350g野菜を食べよう！」で作った料理の試食と、NPO法人上富良野たんぼぼの会が経営する「喫茶かみん」のコーヒーを提供します。

15:00~18:00

「健康づくり推進のまち」宣言町民大会

15:00~15:30

健康標語決定・授賞式

応募いただいた健康標語の発表、優秀作品の授賞式を行います。

15:30~16:30

記念講演「健康がもたらすもの」

前厚生労働省健康局長、矢島鉄也氏に生活習慣病予防の重要性についてお話いただきます。

16:30~18:00

パネルディスカッション「健康のまちづくり」 ～専門家からの提案

「健康寿命延伸のため」矢島鉄也氏、「運動で健康づくり」上田知行氏、「上富良野食材の魅力」藤間高志氏、「健診で生活習慣改善」岡崎智子氏の4名をお招きし、上富良野町の健康づくりについてご提案いただきます。

パネラープロフィール

●千葉大学客員教授 矢島鉄也 氏（記念講演講師プロフィール参照）

●北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科准教授 上田知行 氏

「かみん」開設時に水中運動指導員養成講座の講師を務め、水中運動を通じた健康づくりにご尽力いただきました。北海道水中運動協会理事としても全道各地において健康づくりのための運動普及に努めるなど実践活動を通じた研究を続けています。

●ホテルオークラ札幌取締役総料理長 藤間高志 氏

（料理教室講師プロフィール参照）

●保健師活動を考える自主的研究会実行委員 岡崎智子 氏

元上富良野町健康づくり担当課長。平成25年3月の退職まで38年にわたり、町の保健師として豊富な経験と知識を持って地域住民の健康増進とともに保健事業の充実や保健水準の向上に尽力されました。

18:00

「健康づくり推進のまち」宣言

参加者全員で「健康づくり推進のまち」を宣言します。