

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします

でいでーる

まいにちでかける

やろまいか いこまいか

takahama-shi

編集発行
高浜市福祉部
健康推進グループ
取材編集
ハートフルメディア
株式会社

〒444-1334

www.takahamashi.info

高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail : kenko@city.takahama.lg.jp

vol.27 2023年7月1日発行

集って笑顔 歌って健康
健康自生地で楽しもう!

(撮影協力:沢カラ会の皆さん)



特集1

健康自生地スタンプラリー 第10シーズン

当選者発表!

P.2~P.3

特集2

健康自生地で

からだケア 特集 P.4



※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

健康自生地とは? 高浜市健康自生地

市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所づくりにご協力いただいています。

健康自生地スタンプラリーを知っていますか？

高浜市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと過ごせるように、市内にある107箇所の施設や商店、教室を「健康自生地」として登録しています。健康自生地を巡り、活動に参加して、「まちめぐりポイント」をためて応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります。たくさんの健康自生地を巡りながら、楽しく健康的な毎日を過ごしてみませんか？
※まちめぐりポイントカードは、各健康自生地で購入できます。

スタンプラリー
第11シーズン開催中！

対象者 市内在住の60歳以上の方

スタンプラリー開催期間 2022年12月15日(木)～2023年12月13日(水)



ご協賛ありがとうございました！

スタンプラリー第10シーズンも、企業・商店・団体から多くの協賛品をいただき、応募された全ての皆さんに賞品をプレゼントすることができました。ご協賛いただいた企業・商店・団体の皆さま、誠にありがとうございました。

ご協賛いただいた企業・商店・団体と主な協賛一覧(順不動 敬称略)

- (株)シンカ/バランスウェーブ振動マシン
- (株)スギヤス/3D振動ぶるぶるマシン
- (株)エヌ・エフ・ユー/ウォーキングポール
- (株)スギ薬局/除菌スプレー
- ウエルシア薬局(株)/ウエハース
- Tぽーと/商品券
- 特別養護老人ホーム高浜安立荘/ボールペン
- 岩月商店/靴下・マスク
- 加美屋/靴下・タオル
- リバーストーン/割引券
- 授産所高浜安立/ぱりまる
- ものづくり工房あかおにどん/鍋敷き
- リビングハウス万久/マグカップ
- Café Garden P.o.t/コーヒーチケット
- 内藤モーターズ/軍手・ボックスティッシュ
- ミツパトヤ/マスク
- 生活雑貨すぎひこ/タオル
- ヤマダ青果店/お買い物券
- デッキ/コーヒーチケット
- 山脇薬局/ボックスティッシュ・くず湯・のど飴・歯磨き粉
- 不二商会/ボールペン・ノート
- Be Pointふじ/ペアフリーカップ
- 神谷商店(山善)/お菓子
- カラオケハウス響/カラオケチケット・ボールペン
- 高浜市観光協会/Tシャツ
- 石のなかい/パワーストーンプレスレット・ストラップ・タオル
- すぎうら靴店/商品券
- 美味良酒マルア/野菜ジュース
- 岩月ふとん店/羊毛皮
- 洋菓子の店パピヨン/割引券
- 京屋/ポーチ・巾着・キーホルダー・針山・壁掛け等
- コミュニケアガーデン高浜/ブランケット
- 通所型サービスあっぱ/アクリルたわし
- 銀子・銀一郎憩の場(シルバー人材センター)/タオルセット
- サガミ高浜店/お食事券
- スカイラク/割引券
- 石川薬局/マスク
- メガネ・宝石・時計・補聴器のカワスミ/眼鏡拭き・眼鏡ケース
- 魚松/商品引換券
- いきいき体操教室/体験無料券
- 紅屋本店/栄養ドリンク
- おかずの家/サービス券
- 国立長寿医療センター/ナイロンバッグ
- ハートフルメディア(株)/充電式湯たんぽ



健康自生地スタンプラリー 第10シーズン

当選者発表！

2021年12月16日(木)から2022年12月14日(水)まで実施しました健康自生地スタンプラリー第10シーズンは、生涯現役まちづくり実行委員会・健康自生地認定審査会委員により厳正なる抽選を行いました。今回の延べ応募口数は4,103枚で、『特賞』3名、『審査員特別賞』9名、『当選』の50名が決定しました。



特賞

贈呈式を行いました！

シンカ賞

バランスウェーブ振動マシン



岩月 正子さん

ご主人や友人とウォーキングをしたり、地域のお店でおしゃべりしたりして、交流することが楽しいという岩月さん。マシンを見ると、「雨の日でも家の中で使えるわね」とにっこり。シンカ代表の畠さんからは「これからもお店巡りで益々アクティブに過ごしてください」とお言葉をいただきました。

スギヤス賞

3D振動ぶるぶるマシン



中桐 さち子さん

以前は友人達とよく旅行に行ったという中桐さん。自宅から歩いて行ける近くのお店やふれあいプラザでスタンプを集め、見事当選されました。スギヤスの皆さんからは、「ぶるぶるマシンを使って、これからも元気にお出かけできるように気をつけてください」とメッセージをいただきました。

いきいき広場 福祉用具 ショールーム賞

ウォーキングポール



植村 安男さん

週に6日、朝からお仕事をしているという植村さん。「無理せず毎日、仕事をしているほうが体の動きがいい。自生地ではスタンプを押して会話も楽しみたいね」とお話ししてくれました。「ますますお元気に歩いてください」とショールームさんより、素敵な青いウォーキングポールが贈呈されました。

賞の区分	当選者数	賞品
特賞	シンカ賞	1 バランスウェーブ振動マシン
	スギヤス賞	1 3D振動ぶるぶるマシン
	いきいき広場 福祉用具ショールーム賞	1 ウォーキングポール
審査員特別賞	10周年記念賞	6 除菌スプレー(スギ薬局)・商品券(Tぽーと) ウエハース(ウエルシア)・ペアフリーカップ(Be pointふじ) 靴下・マスク(岩月商店)・タオルセット(シルバー人材センター) プランケット(コミュニケアガーデン高浜)・お菓子(神谷商店)の中から5つ
	ホコタッチの達人賞	1 羊毛皮(岩月ふとん店)・商品券(Tぽーと) ウエハース(ウエルシア) マスク(石川薬局)・充電式湯たんぽ(ハートフルメディア)
	新人賞(最多枚数)	1 除菌スプレー(スギ薬局) 商品券(Tぽーと)・マスク(石川薬局)
	新人賞(最多訪問)	1 充電式湯たんぽ(ハートフルメディア)
当選	50	レジカゴバッグ・満点スマイルカード 各種協賛品詰め合わせ
計	62	
参加賞(応募者全員)	585	マスク・各種協賛品など
総計	647	

審査員特別賞のみなさん



健康自生地からのお知らせ

ファミリー高浜碧南

健康自生地No.122



この「のほり」を見たら
気軽に立ち寄って
ください

家族葬専用ホール『ファミリー高浜碧南』では、葬儀のない日にもスタッフが常駐しており、葬儀に関する質問や相談を受け付けています。葬儀の相談がなくても、気軽におしゃべりや休憩スペースとして利用できます。無料のお茶やコーヒーの提供もあるので、お散歩の途中に是非涼みに寄ってみてください。



場所 稗田町4-8-13
実施日時 葬儀のない日
(のほりが立っている日)
10:00~15:00
連絡先 25-6565

ウエルシア高浜呉竹町店 ウェルカフェ

健康自生地No.117



お買い物ついでに
気軽に
利用してください

店長
山崎さん

店内の一角にある休憩スペースがウェルカフェです。地域貢献の一環として、地域の皆さんに自由に活用していただくために設けられた場所です。散歩の途中の休憩や、おしゃべりの場として気軽にお立ち寄りください。血压計も置いてあります。健康チェックのためにも是非ご利用ください。



場所 呉竹町3-7-5
実施日時 年中無休/9:00~24:00
連絡先 54-3251

ラダーゲッター

健康自生地No.109



遊びに
来て下さい♪
楽しいですよ!

大嶽さん

全世代で楽しめるラダーゲッターは、ひもでつながった2個のボールを投げ、ラダー(はしご)に引っ掛けるレクリエーションスポーツ。引っ掛ける場所などで点数を競います。エコハウスで毎月第4土曜日に体験会を開催していますので、気軽に体験しに来てください。



場所 ①青木町会館(青木町4-7-19)
②高浜市エコハウス(沢渡町4-6-2)
実施日時 ①第1・3水曜日/13:30~16:00
②第4土曜日/13:00~16:00
参加費 無料 **連絡先** 090-9820-1836(大嶽)

高浜茶屋 吉貴

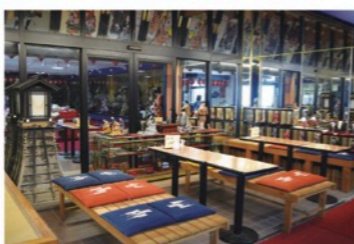
健康自生地No.3



気軽に
立ち寄って
ください

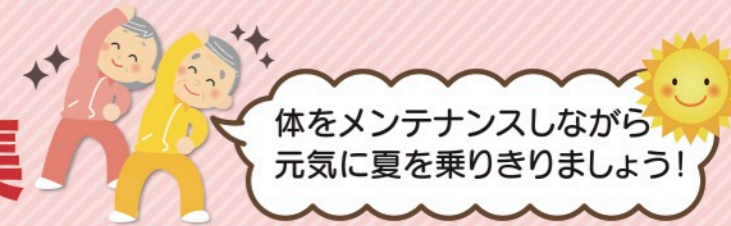
店主
神谷さん

店内の一角にテーブルとイスがあり、休憩スペースとしてご利用いただけます。休憩や、おしゃべりに是非お立ち寄りください。無料のお茶の提供もあります。1階では民芸品やおかしなどのお買い物もできます。2階の等身大人形歌舞伎(吉浜座)にも、一度足を運んでみてください。



場所 屋敷町1-6-5
実施日時 11:00~16:00
不定休
参加費 1階は無料
2階吉浜座は有料
連絡先 54-0588

健康自生地で からだ **ケア** 特集



体をメンテナンスしながら
元気に夏を乗りきりましょう!

★クーポンについてのお問い合わせは店舗までお願いします。

健康自生地 No.8 **クーポン券あり**

スーパー銭湯レッツ高浜

自生地 月~金曜日/10:00~24:00
実施日時 土・日曜日/9:00~24:00
営業時間 実施日時と同じ

種類豊富なお風呂やサウナで心と体をほぐして元気に!女性用パウロウ、男性用オート熱波も体験してみませんか?食事メニューも一新しました。是非くつろぎに来てください。

広々としたスペースは憩いの場

店長 浅井さん

場所 神明町8-19-1
連絡先 52-9826

健康自生地 No.114 **クーポン券あり**

紅屋本店

自生地 水・日曜日以外/10:00~19:00
実施日時 ※リンパマッサージは予約制
営業時間 実施日時と同じ

リンパマッサージは、自然治癒力を高め、身体能力をアップさせる予防医学を意識したマッサージです。体を整えてもっとキレイに健康になりませんか?

癒しの空間。詳しくはお問い合わせを

スタッフ 神谷さん

場所 春日町5-8-2
連絡先 53-1506

健康自生地 No.115 **クーポン券あり**

旧:快活テニス&痛み改善会

痛み改善LiveWell

自生地 毎月第1火曜日 **参加費**
実施日時 9:00~12:00 1回100円
営業時間 火~日曜日/9:00~21:00

無理なく運動できる機能回復専用マシン

「最近イスから立ち上がりにくくなった」など感じている方、体の機能回復専用マシンで動ける体を手に入れませんか?痛みが強い場合には施術も。動ける体でイキイキとした毎日を!

移転しました!

オーナー 森重さん

場所 小池町5-6-25
連絡先 52-6180

健康自生地 No.24 **クーポン券あり**

あおみスポーツ整骨院

自生地 月・火・水・金・土曜日/8:30~11:30
実施日時 月・火・金曜日/16:00~19:30
営業時間 実施日時と同じ

エコーで膝の内部を確認できます

転んで膝を痛める方が多いですが、治療しながら、やってよい・悪い運動、転ばない体づくりのアドバイスなどもしています。入口の手前にある長椅子は、休憩や話の場にご利用ください。

院長 磯貝さん

場所 湯山町5-3-3
連絡先 53-7337

健康自生地No.8 **クーポン券** **健康自生地No.115** **クーポン券** **健康自生地No.114** **クーポン券**

来店プレゼント引換券 ※2Fカウンターにて引き換え ※1人につき1回のみ有効 (有効期限/2023年9月30日) 高浜市でいでーるvol.27

痛みに悩む方におすすめ 60分体験無料券 カウンセリング後、症状によりマシンや施術を体験できます。 ※要予約 ※初めての方に限り1回のみ有効 (有効期限/2023年9月30日) 高浜市でいでーるvol.27

リンパマッサージ半額券 ※要予約 ※初めての方に限り1回のみ有効 (有効期限/2023年9月30日) 高浜市でいでーるvol.27

ホコタッチレポート

ホコタッチ(活動量計)の継続使用者は **要介護リスクが約50%減!**

※このレポートは国立長寿医療研究センターと共同で作成したものです。

ホコタッチとは

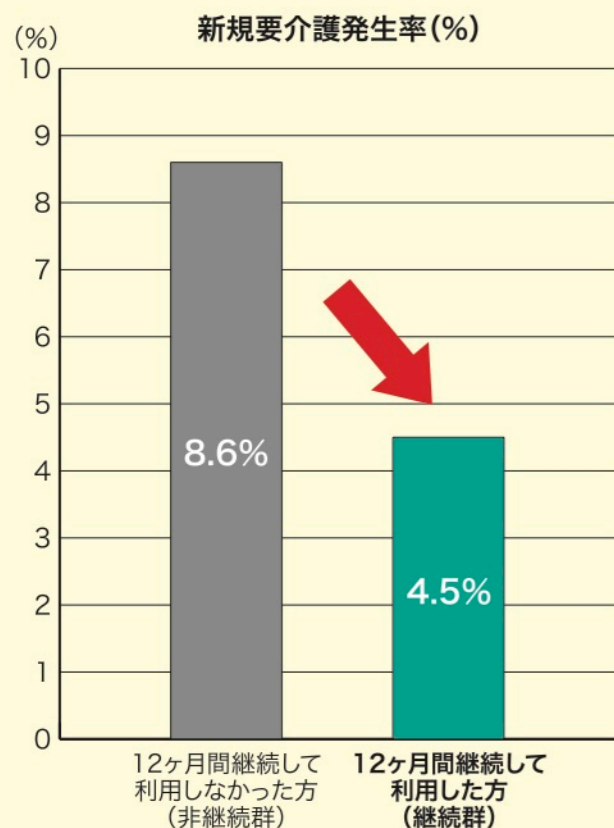
- ホコタッチは活動量計の一つです。
- 単なる万歩計とは異なり、歩行速度や装着時間、消費カロリーも分かります。
- ホコタッチは市内の公共施設や健康自生地などに設置されている読み取り機にかざすことで、より詳細な活動記録を読み取ることができます。



ホコタッチを継続して利用している方の要介護認定率について調べてみました。

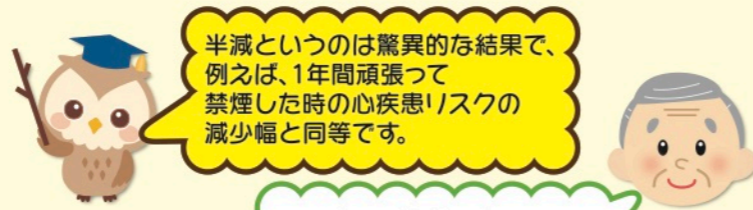


ホコタッチ継続利用者の要介護認定率について



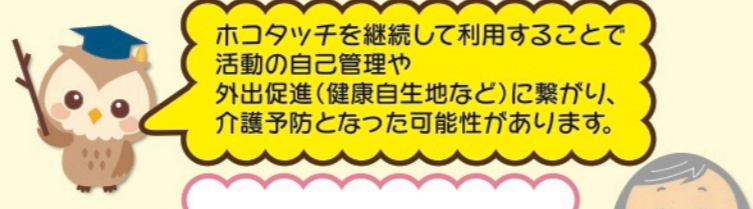
調査内容
ホコタッチを12ヶ月間継続して利用していただいた方(継続群)とそうでなかった方(非継続群)を分け、その後さらに48ヶ月(4年)間、要介護認定率を追跡調査しました。

調査結果
追跡期間に新たに要介護認定を受けた方は非継続群で8.6%、継続群では4.5%でした。
※非継続群と継続群の相対的なリスク比は約0.5で、12ヶ月間継続的に使用していただいた方は**要介護となるリスクが半減**したことを示唆しています。



半減というのは驚異的な結果で、例えば、1年間頑張って禁煙した時の心疾患リスクの減少幅と同等です。

まさに継続は力なり!



ホコタッチを継続して利用することで活動の自己管理や外出促進(健康自生地など)に繋がり、介護予防となった可能性があります。

たしかに活動記録が気になって健康自生地に行ったりお散歩したりするようになったわ。

参考/たばこと健康に関する情報ページ(厚生労働省ホームページ)

健康自生地ウォーキングツアーを実施します!

【日程】2023年10月~11月ごろ

【内容】ウォーキングポールなど使った自生地ツアーを企画中です!

参加者募集や詳細については、広報たかはま9月1日号に掲載予定ですので、楽しみにお待ちください!

※新型コロナウイルスの感染拡大などでやむを得ず中止になる場合がございますので、ご了承ください。

令和4年度

『ホコタッチの達人』が認定されました!

★ 達人の証! ★



『ホコタッチの達人』とは?

4月~12月の平均歩行数を基に、小学校区ごとに6名(合計30名)を「ホコタッチの達人」として認定します。「ホコタッチの達人」には、認定証と達人の証となるプレミアムホコタッチをお渡しします。

NO.1 各小学校区別第1位の皆さんを発表します

高浜小学校区第1位

中村 眺清さん



以前は1日2万歩ほど歩いていたこともありますが、最近は1日8000歩を目安に歩いています。午前中は夫婦で庭の手入れ、午後は家の中を歩いています。

吉浜小学校区第1位

谷口 文夫さん



朝ホコタッチをつけて、2万歩目標にしています。ゴルフも行くし、雨の日は家の中で運動しています。車は乗らないように、なるべく歩いて出かけています。

高取小学校区第1位

杉浦 裕司さん



ホコタッチは1日中つけています。通いの場アプリも活用し、午前中を中心に歩いています。月1回読み取りをして、印刷した活動記録を確認しています。

港小学校区第1位

間瀬 美代子さん



早朝と夕方に碧南の公園や明石公園まで歩いています。雨の日は家の中の階段を往復したりして運動します。1日2万歩を目標にしています。

翼小学校区第1位

平野 一市さん



1日2万歩を目標に歩き、ボランティアにも参加しています。夜はお風呂でマッサージ。孫に会いに半田や碧南まで歩いたこともあります。歩くのが楽しい!

ホコタッチを付けて健康自生地へ出かけませんか?

適度な運動や会話が認知症予防につながります。

- 1 ホコタッチを1日5時間以上付けてウォーキングやお散歩、家事など活動してください。
- 2 高浜市内の一部の健康自生地に設置してある読み取り機で月1回以上タッチ(読み取り)してください。
- 3 自身の歩行状態を確認し、目標を立てて無理のない範囲で積極的に活動を。活動記録は印刷することもできます。



高浜市にお住まいの65才以上の方に、ホコタッチ(歩行計)を無料配布しています。

すでにお持ちの方は除きます。

対象者 ■65才以上の高浜市民の方(誕生日を迎えた翌日から申込みできます)
※ご自身で受け取りに来られる方

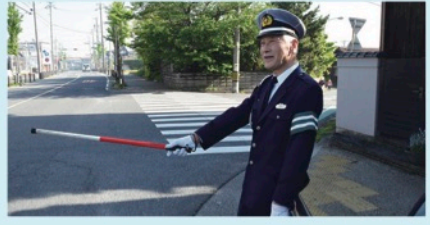
予約方法 ■予約はお電話にて 52-9873 受付時間/平日9:00~17:00
■事前にお伺いすること★氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先
★ホコタッチに登録するニックネーム



地域で活躍 密着レポート!

高浜地区
杉浦さん

このまちを良くしよう。その思いで地域の活動に積極的に関わってきた杉浦さんは、2013年に「さわたりふれあいサロン」を立ち上げました。その後、いきいきクラブ沢渡会、民生委員、婦人会とともに町内会に働きかけ、沢渡町集会所を拠点として活動できるようになりました。気軽に集えるサロンでは地域の高齢者の皆さんがさまざまな活動を楽しんでいます。子ども達のために、防災や交通安全教室、流しそうめんや餅つきなども開催しており、どの子どもにも楽しみやすい出会いがあるようにと願っています。「まちづくりの基本は人。思いがあって、協力してくれる人がいればできる。基礎はやってきたので、後の世代につないでいきたい」と、今の思いをお話してくれました。



制服姿が凛々しい杉浦さん。この5月まで20年もの間、交通指導員として子どもたちを見守り続けてきました。

さわたりふれあいサロン 健康自生地No.1

杉浦さんが担い手を務める地域住民の親睦を図るための高齢者の会です。ポッチャ、ヨガ、詩吟、絵描きなど毎回異なるテーマで活動しています。



場所 沢渡町集会所(沢渡町1-5-17)
実施日時 第2・4火曜日/10:00~11:30
連絡先 52-1561(杉浦)

沢カラウ会 健康自生地No.67

カラオケで健康づくり、閉じこもり防止、ストレス解消と交流を図ります。



場所 沢渡町集会所(沢渡町1-5-17)
実施日時 毎週水曜日/13:00~16:00※第3水曜日は11:00~16:00
連絡先 53-1229(神谷)

健康自生地の情報の変更・終了等については、「小学校区別健康自生地一覧」「たかほま元気deねっと」または各健康自生地にてご確認ください。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

※厚生労働省「高齢者のための熱中症対策リーフレット」抜粋

高齢者は特に注意が必要!

- 1 体内の水分が不足しがちです
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

☑️ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている	1日あたり 1.2L(リットル) を目安に コップ約6杯
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>
環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。【熱中症警戒アラート】は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます →



熱中症予防情報サイト

友達追加はこちら