

生き生き活動センター 利用状況 について

生き生き活動センターは、令和元年5月14日で開館1周年を迎えました。この間、たくさんの方々にご利用いただき、施設について知っていただくとともにリピーターとしてご利用くださる方も増加しています。

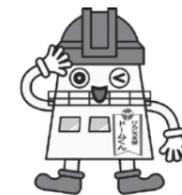
年間の施設利用者の概数は4,786人で、1か月あたり435人、開館日一日あたり15.6人です。部屋別では多世代間交流ホールや付属の木育コーナー、トイレ利用が多く、3,893人で利用者全体の約8割を占めています。また、貸館部分では2階の会議室2の利用回数と利用者数が最も多くなっています。利用件数の割合では、会議室2が35%、次いで会議室3が27%、会議室1が23%、調理室が15%となっていますが、会議室3については、センターの相談業務での利用が多くを占めています。月別一覧は下表のとおりです。

※平成30年5月14日～平成31年3月31日までの期間で算出しています。
 ※多世代間交流ホール等のフリースペース利用者は概数です。



月		フリースペース		貸室			計	備考
		交流ホール・テラス等	会議室1	会議室2	会議室3	調理室		
5	利用件数		0	1	0	0	1	比企子どもまつり
	利用者数	605	0	16	0	0	621	
6	利用件数		2	7	0	1	10	花菖蒲まつり
	利用者数	635	4	92	7	6	744	
7	利用件数		1	5	2	1	9	広報表紙写真展
	利用者数	222	16	39	8	13	298	
8	利用件数		1	5	0	3	9	納涼まつり 夏休みスタディールーム開放 保育園児作品展
	利用者数	412	15	46	5	21	499	
9	利用件数		2	0	2	2	6	活動団体作品展示
	利用者数	156	21	13	13	28	231	
10	利用件数		2	1	1	1	5	邦楽の集い もみじ太鼓まつり もりもりマルシェ
	利用者数	442	27	16	8	9	502	
11	利用件数		2	1	0	0	3	スリーデーマーチ 活動団体作品展示
	利用者数	215	8	11	6	0	240	
12	利用件数		1	5	0	2	8	まちかるイベント 活動団体作品展示
	利用者数	442	6	31	1	27	507	
1	利用件数		3	4	4	5	16	まちかるイベント 活動団体作品展示
	利用者数	257	23	54	18	54	406	
2	利用件数		5	6	1	2	14	まちかるイベント 活動団体作品展示
	利用者数	180	43	56	8	25	312	
3	利用件数		2	3	0	4	9	ひな飾り 活動団体作品展示
	利用者数	327	30	26	7	36	426	
計	利用件数	0	21	38	10	21	90	
	利用者数	3,893	193	400	81	219	4,786	

センターでは、今後も多くの皆様に施設をご利用いただけるよう施設の紹介やホール展示などのイベントを企画していきたいと考えています。また、多世代間交流ホールや2階テラスは、どなたでもご利用できる無料のコミュニティスペースですので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



特定保健指導を受けましょう

けんこう大使ドームくん

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）であるため生活習慣の改善が必要と判断された方に特定保健指導の通知を送付します。特定健診を受けても、メタボ解消の取り組みをしなければ、生活習慣病にかかる危険性は高いままです。将来にわたり皆さんの健康な生活を維持するため、対象となった方は必ず特定保健指導にご参加ください。

※保健指導は、保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、「健康の大切さ」を知って、無理なくできる「健康づくり」の方法を自分で選び実践していくものです。

問 町民課 ☎65-0812

■ 積極的支援

メタボの危険性が高い方に、保健師や管理栄養士と面接を行い、3か月以上継続した生活習慣改善の取り組みが行われた後に、健康状態の確認が行われます。

■ 動機付け支援

メタボの危険性がある方に、保健師や管理栄養士と面接を行い、生活習慣改善の取り組みが行われます。3か月以降に、健康状態の確認が行われます。

生活習慣改善の取り組み例

食生活の場合 「野菜を意識して食べる」「間食に気をつける」「よく噛んで食べる」「減塩生活を取り入れる」「就寝の2時間前までに食事をすませる」

運動の場合 「週3日30分ウォーキングする」「筋トレを適度に行う」「寝る前にストレッチをやる」「家事で体を動かす」

① 腹囲・BMI	追加リスク		対象	
	② 高血糖	③ 高血圧	④ 脂質異常	⑤ 喫煙歴
	空腹時血糖 100mg/dL 以上	収縮期 130mmHg 以上	中性脂肪 150mg/dL 以上	40～64歳 65～74歳
	HbA1c 5.6% 以上	拡張期 85mmHg 以上	HDL コレステロール 40mg/dL 以上	
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	① + ②～④ で2つ以上該当		あり	積極的支援 動機付け支援
	① + ②～④ で1つ該当		なし	
上記以外で BMI 25 以上	① + ②～④ で3つ該当		あり	積極的支援 動機付け支援
	① + ②～④ で2つ該当		なし	
	① + ②～④ で1つ該当			
腹囲・BMI 基準値内				情報提供

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)