

『よどふあるの友』は、淀協・ファルマHPH委員会と西淀川・淀川健康友の会が共に取り組むHPH活動について、様々な情報を発信したり、活動を報告するニュースです。名前は、淀協、ファルマプラン、健康友の会の名前と健康友の会の発行する『健康の友』にあやかりました。



健診で生活応援キャンペーンスタート!!

西淀病院はHPH拠点病院として、地域の方の健康づくりを応援するため、その第一歩として年に1回健診を受け、健康状態を確認していただくための「キッカケ」づくりとして「健診で生活応援キャンペーン」を11月1日からスタートしました。このキャンペーンは、特定健診（大阪市国保）とがん検診3つ（肺・大腸・胃（バリウム））を同時に受診いただくと3000円分の地元スーパーの商品券をプレゼントするというものです。

会社勤めの方は会社で健診を受けますが、国保などの方は健診を受診するかどうかは本人任せのため、大阪市国保の方の受診率は20%台と全国でもワーストクラスの低さになっています。

健診課では、一人でも多くの方々に毎年健診を受けていただき、地域の方が自分らしく、健康で文化的な生活をおくっていただくためのお手伝いをしたいと思っています。

スタートして10日ほどたちますが、反響をご紹介します。

大人になってはじめて(高校以来、20年以上ぶりに)健診を受けられた40代Sさん

Sさんは2人の子育て中で、自分のことより家族や仕事を優先し、社会人になってから一度も健診を受けてきませんでした。

そんなSさんが、今回初めて健診を受けるキッカケになったのは、西淀病院HPの健診キャンペーンの記事を読んだことです。

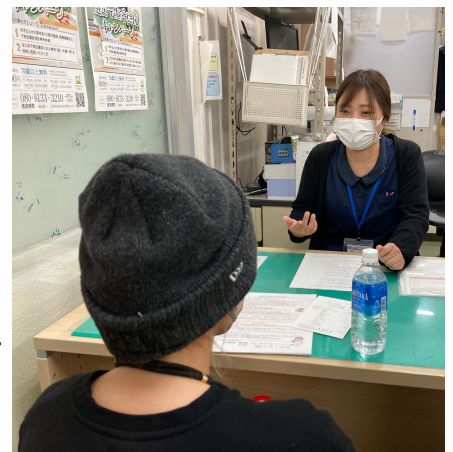
今までも、毎年特定健診の手紙が来るたびに、健診にいかな…とは思うものの、なかなか決意できませんでした。

40歳をこえ、周りの知り合いからも健診を勧められ、子どもからも健診に行くようにいわれる中で、HPを検索。当院の健診キャンペーン記事を見つけ、メールをしていただきました。Sさんは、健診の内容もあまりわからず、まわりからはバリウムがしんどいという話だけ聞いていて、健診が怖い…というイメージがありました。

踏ん切りをつけ、先日健診に…

健診の内容は、協会けんぽ扶養家族の特定健診と4つ（肺・大腸・胃（バリウム）乳がん）の検診です。健診当日もドキドキしながら来ていただきました。

受診した感想をお聞きすると、「思ったよりしんどくなかった。これなら毎年出来そうです」とのことでした。対応した健診課の多田さんも一安心。とにかく毎年健診に来ていただき、家族みんなが元気で楽しく生活をおくっていただきたい。この想いは健診課の共通認識です。



まだ、キャンペーンは始まったばかりですが、すでに40人近くの方がキャンペーン予約していただいています。

今年度中（2023年3月末）まで受け付けていますので、Sさんのように、今まで健診を受けていなかった方や、コロナで健診をひかえられていた方などに健診に来ていただきたいです。

「何のための、誰のための、誰と一緒に、 誰が参加する活動にするか！」

ノルディックウォーキング体験班会、再開しました!!

10月27日(木)朝9時、大野川緑陰道路憩いの花壇広場へ定員12名満員御礼の参加者で、楽しく元気にノルディックウォーキングを体験しました。

健康友の会で5ヶ月ぶりの体験会。まったく初参加・初体験の方も居られ、公文理学療法士を講師に、ストックの装着の丁寧な指導からスタート。

「えー、親指をどこに入れるの?」「長さの調節??どうしたらよかったかな?」久しぶりに体験するノルディックウォーキング。友の会会員さんたちも、わくわくの期待感が止まりません。

全員の準備が整って、まずは、準備運動。両手でストックを支えに片足ずつ大きく上げたり、背筋をしっかり伸ばしたりと、ストックを上手く活用してストレッチ。みなさん、真剣な表情です。

次は、ストックを手にしての歩き方の練習。最初はストックを意識せず、普通に歩行。次は、ストックがひっかかる感じのタイミングで、軽く後ろに押し、前へ進む。



慣れた所で、八丁橋へ向けて公文先生を先頭に一列に並んでウォーキング。ついつい、おしゃべりに夢中になって、2列に並んで歩き気味になりつつも、あっという間に目的地の八丁橋へ到着。少し休憩して、同じ道のをUターン。往復1.6kmを全員、しっかり完歩。「普通に歩くよりも、楽に歩けた気がするわあ。」「もっと歩けそうや。」など、久しぶりのノルディックウォーキングは、好評でした。最後に、ストックを使ってストレッチと整理体操して無事に終了。お疲れ様でした。

毎月第2・第4木曜日午前9時～10時の定例です。新しい方のご参加もお待ちしています。

西淀病院 組織課 白根久美



毎月22日はスワンスワンの日

13:00～13:15

土日・祝日の場合は、次の平日に実施します。

※参加人数と拾った吸い殻の数を
ファックスにてお知らせください!

発行：〒555-0024
大阪市西淀川区野里3-5-22
淀協・ファルマHPH委員会
TEL (06)6471-0496(代表)



日本HPHネットワーク
Japan Network of Health Promoting
Hospitals & Health Services