

「健康増進プロジェクト」をスタートします

～第5次総合計画「健康寿命を延伸し、一人ひとりの活力と地域力を高める」を実現するために～

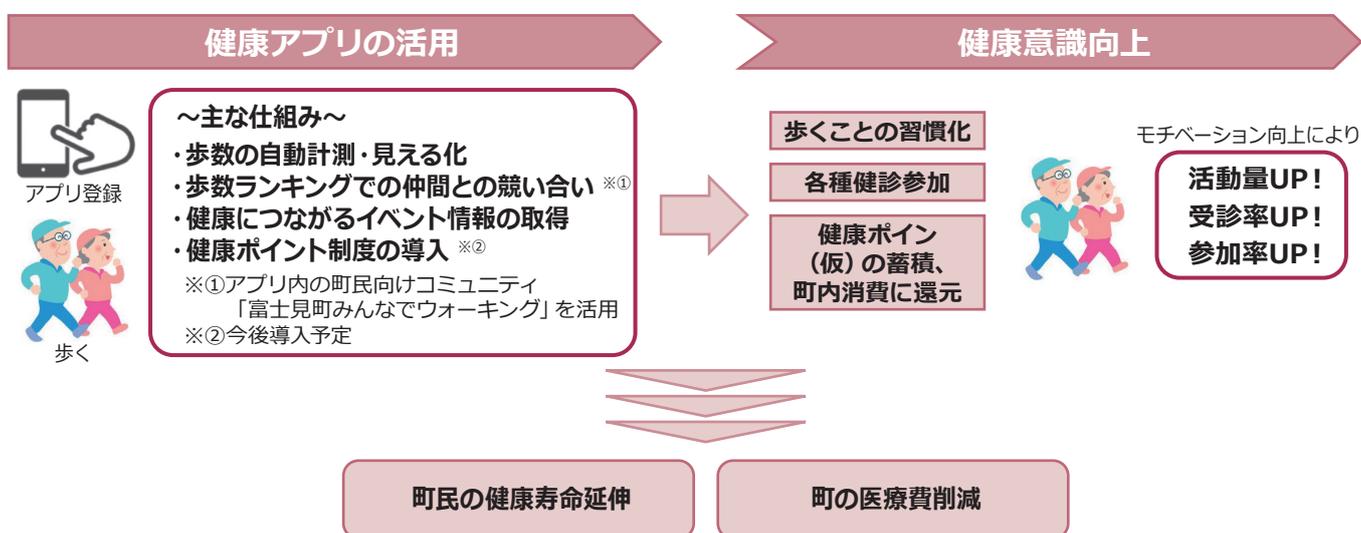
☎ 富士見町健康のまちづくり研究プロジェクト ☎62-9113

生涯健康で暮らすためには、若い世代から自らが適切な生活習慣を見直し、行動していく必要があります。日頃の健康づくり・健康管理への意識を向上し、主体的に活動量を増やすことによって、筋力アップや体の衰えを予防することが見込まれます。

町では、民間企業と連携して、町民向けに健康アプリを活用した取り組みを導入します。

アプリによって活動量（歩数）を見える化し、自身の歩数を確認しながら、仲間やチーム間で歩数を競い合ったり、健康につながるイベント情報を確認するなど、さらなる健康活動の仕組みを作ります。アプリを使った『歩くことから始める健康づくり』に取り組むことによって、町民の健康寿命の延伸と、町の医療費削減に貢献することを期待します。

この「健康増進プロジェクト」で利用するアプリについては、9月下旬からテストユーザーによる実証実験を行っており、富士見町版健康アプリとして広く町民に普及していく予定です。



富士見町赤十字奉仕団主催

救急法勉強会を開催します

日本赤十字社

申込 ☎ 富士見町赤十字奉仕団事務局(住民福祉課 社会福祉係) ☎62-9144

～あなたの知識と勇気で救える命があります～

心臓や呼吸が止まった人の治療は、まさに1分1秒を争います。脳は、3～4分以上心肺停止状態が続くと回復することが困難だと言われています。心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることは、傷病者の命を救うだけでなく、心臓の動きが戻った後に後遺症を残さないことにもつながります。万が一の時のために救命救急の方法を学んでみませんか。

- 【日 時】 10月17日(木) 午後7時～9時
- 【会 場】 町民センター 2階大会議室
- 【参 加 費】 無料
- 【内 容】 ・一次救命処置(心肺蘇生、AEDの使用方法)
・骨折の手当の仕方
- 【申込締切】 10月10日(木)まで

どなたでも参加可能です。お気軽にお申し込みください。

