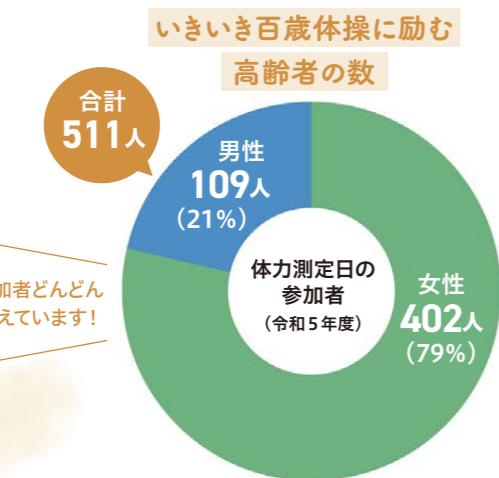


健康長寿で しあわせに暮らす

住み慣れた多久市で、いつまでも健やかに暮らしてほしい。そんな思いで、市民のみなさんの健康づくりを多方面から支えています。

いきいき百歳体操で介護予防

立つ、歩く、物を持つなど、日常生活に使う筋力を鍛えます。各地域で週1回自主開催され、所要時間は30分ほど。手首や足首におもりをつけて負荷をかける体操です。



Real Voice

毎週みんなでいきいき百歳体操を頑張っています。健康維持はもちろん、体力測定で「良くなっている」と改善が見られた人もいるんです。また、週に一度、地区のみなさんとお会いしてお話しできるのが何より楽しみですね。これからも元気に通います!

ひぐち かずよし 樋口 和吉 さん

いわもと 岩本 フタミ さん

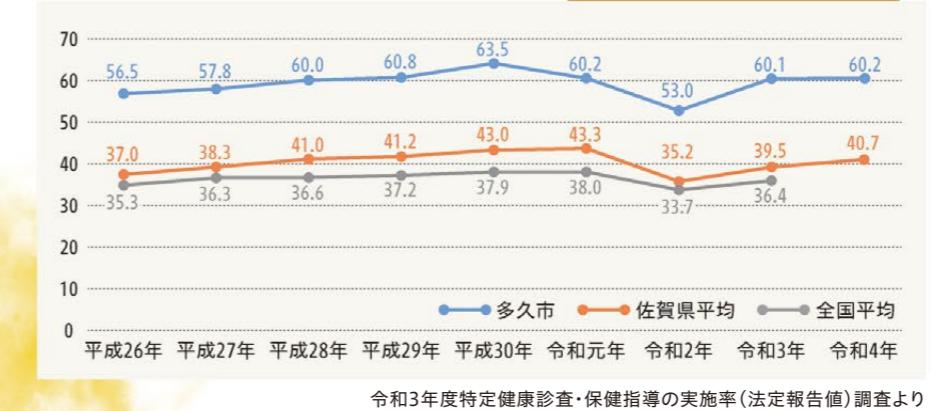
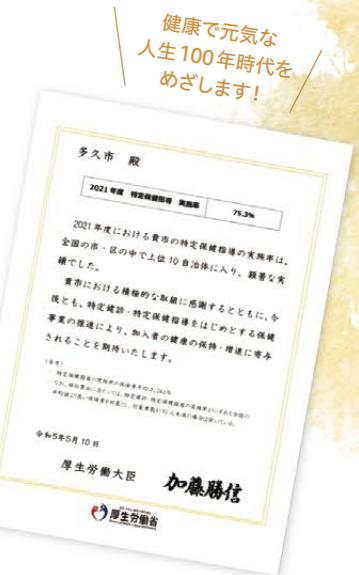


南多久町（西ノ谷）のみなさん



めざせ！実施率1位「特定健診」

多久市の特定健診実施率は高く推移しており、なかでも令和3年の特定健診実施率は全国815の市・区のうち2位という素晴らしい結果でした。地区担当保健師が個人・家族と包括的に継続して関わっていることが要因だと考えています。また、毎年繰り返して受診する人が多いのも多久市の特徴です。



生活習慣を早期改善！「多久っ子健診」

市内の5年生・7年生（中学1年生）は、大人の特定健診と同じ内容の健診を無料で受けすることができます。幼少期の肥満は、将来の生活習慣病に結びつきやすいとされており、早期予防の観点で実施しています。結果をお伝えする際は、親子一緒に保健指導を行います。

これまでの朝食は菓子パンでしたが、改めて野菜の量の少なさに気付けました。今ではごはんに変えて野菜もしっかり摂っています。

食習慣を見直したことで7年生の健診では正常値に改善し、親子で喜びました！健診は家族で生活習慣を見直す良いきっかけだったと思います。



地域の基幹病院としての役割を果たす

公立佐賀中央病院 令和7年度開院予定

すべての人にやさしい地域密着型の病院をめざして準備を進めている多久市と小城市の新たな公立病院です。分かりやすく効率的な院内設計のほか、既存の診療科に加え新たな診療科の設置にも取り組み、期待が高まっています。

