

市民の健康維持に ハッピー体操。

●きらめけサポーター 1期生
大谷 根岸 政良さん



介護予防を目的とした「みんなきらめけ!!ハッピー体操」は、東松山市と埼玉県立大学の共同で考案された、だれでもできる簡単な体操です。

私自身も健康のためにハッピー体操を始めましたが、体操と同時にスタートした「きらめけサポーター」の1期生となったことから、今では市の体育館や公民館、老人会サロンなどで、体操の指導に当たっています。体操を始めてからの体力測定では、私自身、血圧が下がるなどの結果も出ており、また周囲からも多くの喜びの声を耳にしています。平成16年の発足以来、参加者は延べ15,000人を超えました。健康促進のために、これからもハッピー体操を続けていきます。

Promoting Citizens' Health by Happy Exercise

Happy Exercise program was introduced in 2004 in collaboration with Saitama Prefecture University. The program above all emphasizes the fundamental importance of adequate regular exercise. I personally have been one of its supporters since its inception and am now coaching at the municipal gym, a local community center, and at senior citizen gatherings. At present, more than 15,000 people in total are enrolled.



みんなきらめけ!! ハッピー体操

ハッピー体操は、介護予防を目的に発案された東松山市オリジナル体操です。曲に合わせてストレッチや筋力トレーニング、リズム体操を行うことで、楽しみながら身体づくりをします。

健康診断

市民の健康を守るため、住民健診や歯科検診、各種予防接種などを行うほか、健康指導のために各地域へ出向ききめ細やかな健康診断、健康相談などを行っています。



総合福祉エリア

総合福祉エリアは、高齢者や障害のある方々のために、デイサービスや短期入所、在宅介護支援、総合相談など、利用者の気持ちに寄り添った、様々なサービスを行う複合施設です。



すべての市民が健康で、
生きがいを持てるまちを目指し、
サービスの充実に努めます。



健康／福祉の分野

東松山市では、高齢者や障害のある方をはじめ、老若男女すべての市民が健やかで安心して暮らせるよう、医療や福祉施設の整備にも努めています。医療機関との連携を図り、市民が適切な医療を受けられるよう、保健・医療・福祉・社会保障のネットワーク化を進めています。

障害者の企業等への就労を目標とした就労相談、情報提供・企業開拓などを行うため、障害者就労支援センターZACを設置しています。

未来へつなぐ 安心・安全・人づくり

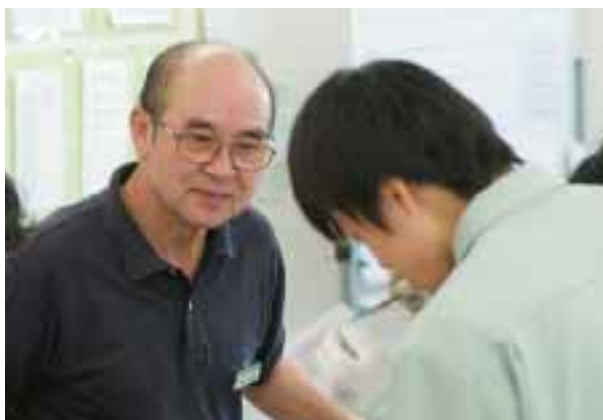
Vision to 2015 これからの東松山市の展開

東松山ビジョン

支えあう地域づくり

東松山市の「安心」をより一層高めるため、「支えあう地域」をつくります。

健康づくりの指針である「ひがしまつやま健康プラン21」をさらに推進するとともに、「がん患者なみごと相談」窓口の開設や医療スタッフの安定確保に努めるなどして、更なる医療体制の拡充を目指します。高齢者対策としては、「総合福祉エリア」や「地域包括支援センター」により各種相談が行われ、事業が展開されています。障害者福祉については、「第二次市民福祉プラン」に基づく事業展開により、福祉サービスの充実に努めます。



Higashimatsuyama's "Healthy Plan 21" is a part of the local government's effort to promote good health and efficient access to medical services. Counseling services are extensive. Local Comprehensive Support Center now offers often critical advice and help to old-age persons. "Secondary Welfare Plan for Citizens" was devised to specifically improve the quality of public sector assistance to citizens living with disabilities.



Health / Welfare

In order to promote the residents' health, medical check, dental check and vaccination are provided. Networking the facilities is underway in the field of health care, medical care, welfare and social securities. For the disabled people, ZAC, a work support center is in operation to fix up jobs for them. Sogo Fukushi Area, or Total Welfare Area, is a compound facility for the aged people and the persons with disabilities. A various kinds of services are available such as day care, short-term stay, home care counseling, etc.