



## 普段から自分の健康を意識しましょう！ 健康日本一の町を目指してあなたもチャレンジしてみませんか！

### 健康フォローアップモデル事業がスタートしました！

住民総合健診の結果で、「メタボと判定されたけどどう改善したらいいかわからない」「最近運動不足かも」「食事が偏り気味」など、悩んでいる方の悩みを解決するフォローアップモデル事業がスタートしました。今月から取り組みの様子をご紹介します。

#### ●参加者数

健診をきっかけに体型・体質改善に向けて、働き盛り世代（20～60代）8名の参加申し込みがありました。

#### ●どんなことをしているか

この1年間は、①貯健手帳を毎日つけて自分の健康を振り返り、②健康の専門職（保健師、栄養士、運動指導士）と一緒に毎月の目標を決めて健康づくりに取り組みます。

#### ●参加者のみなさんの特徴

「肥満を改善したい」「筋肉をつけてきれいな体をつくりたい」とこの事業に参加希望された方が多いです。

#### ●経過報告

10月にスタートしてから1カ月が経過しますが、順調に体重の減量に成功している方もいます。特にこの1カ月は食事の改善を中心に頑張っています。

#### ●今後について

来月からは“働き盛り世代”へ向けての運動教室（夜間）の企画を予定しています。現在参加されている方はもちろん、これからチャレンジしてみたい方のご連絡もお待ちしております。お申込み：保健センター（37-2331）

#### ■11月のボーナスポイントの対象事業は次のようなものになります。

対象事業へのご参加をお待ちしています。参加したら貯健手帳に記録しておきましょう！

- ・健康相談 ・運動教室げんき塾 ・豊齢者大学 ・親子料理教室 ・趣味のサークル活動
- ・元気な地域づくり事業や清掃活動などの地域の行事

▷お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室（☎37-2194 担当：今野）



9月22日、七ヶ宿夕日自然  
休養公園運動広場を会場に  
七ヶ宿町消防団消防演習が開  
催されました。  
演習には総勢116名の団  
員が集結し、規律厳正のなか、  
実地放水、分列行進、部隊訓  
練、ポンプ操法等が行われま  
した。

# 七ヶ宿町消防団消防演習開催



今年度表彰された永年  
勤続団員は次のとおりで  
す。

※表彰者（敬称略）

#### ◇消防庁長官表彰

（H25・3・6付）

#### 【永年勤続功労賞】

・団 長 五十嵐敏夫

#### ◇宮城県知事表彰

#### 【永年勤続者表彰】

・分団長 村松 淳一

・部長 高橋 美幸

・班 長 今野 一弘

#### ◇日本消防協会会長表彰

#### 【優良消防団】（H25・2・26付）

・七ヶ宿町消防団

#### 【精績章】（H25・2・26付）

・分団長 岩間 広一

#### ◇宮城県消防協会仙南支部長表彰

・団 員 渡部 光昭

・団 員 小川 真一

#### ◇七ヶ宿町長表彰

#### 【表彰状】

・部長 和田 秀一

・班 長 森谷 正弘

・団 員 小掠 政光

#### 【永年勤続章】

・部長 高橋 一樹

・団 員 柳沢 成二

・団 員 平賀 康

#### 【賞詞】

・団 員 吉田 大進

・団 員 橋本 正信

#### ◇七ヶ宿町消防団長表彰

・団 員 高橋 陸

・団 員 大橋 恵輔

今年度表彰された退職  
消防団員は次の3名で  
す。3名には消防庁長官、  
宮城県知事、宮城県消防  
協会長、七ヶ宿町長より  
感謝状が贈られました。

#### 【退職消防団員感謝状】

・元分団長 高橋 敏晴

・元部長 木村 友昭

・元団員 長山 伸二