

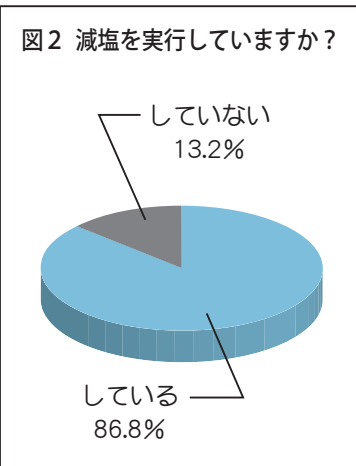
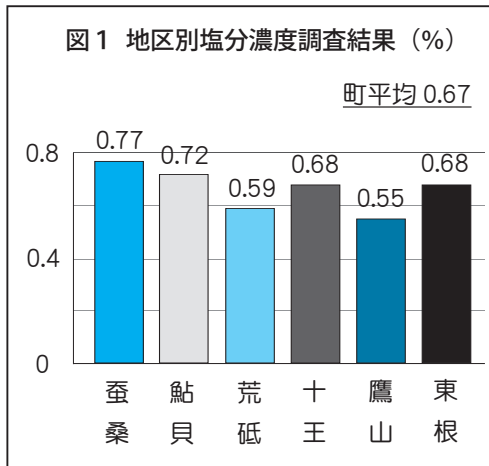
第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

町では、健康づくりのお手伝いをするボランティア団体『白鷹町健康づくり推進員協議会』の方々地域の中で活動いただいています。ここではその活動内容を、参加された方の声を交えながらご紹介いたします。

問 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

◇みそ汁塩分濃度測定・食生活調査結果（調査世帯数 335 件）



健康づくり推進員は重要な活動のひとつとして、発足当初から左記調査を支部（地区）ごとに実施しています。これは各家庭を訪問して調査に協力をお願いし、町の健診結果説明会の際にみそ汁とアンケートを持参いただく形で実施しています。そのため、関心の高い方の参加が多く、今年は塩分濃度がこれまでよりずっと低くなりました。図2のとおり、減塩を実行している方も多い状況です。この結果が、生活習慣病予防に少しでも役立つよう、より身近な減塩活動をさらに推進していきたいと考えています。

◇TUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業

これは、当協議会が全国一斉に開催する事業です。地域に共に暮らす人々が、心をつなぎ合い、世代を超えた大きな輪となって健康づくりを進めようという意味があります。今年度は18の方にリーダー講習会に参加いただき、健康づくりについて運動実技や調理実習を体験しながら、ともに学びました。

《参加者の声》

- ・調理実習では我が家の味付けと比べながら、まだまだ減塩が必要だと考えさせられました。慣れ親しんだ味を変えるのは大変なことですが、家族の食の健康を担うものとして日々の減塩生活を実践していきたいと思えます。
- ・減塩の大切さの話の後、実際に作った食事は家で食べるよりずっと薄味でした。体調を崩してからかなり食生活に気をつけるようにしていましたが、さらに減塩すべきだと知りました。
- ・常日頃、食生活と深く関わっているわけですが、系統立てて健康、運動も合せてご指導いただく機会を得たことに感謝したいです。先輩の推進員の皆さんが長年続けてこられた活動を今後も引き継いでいくことが、地域の健康を守ることに繋がると思えます。

◇げんき弁当子ども料理教室（6地区で実施、参加者総数 210 人）

健康づくり推進員は1年間の養成講座で健康づくりについての基礎を学び、『食育アドバイザー』としても活動を期待されています。そのため、今年度は新しい試みとして、各地区のコミュニティセンター、放課後子ども教室、町と協力して、『げんき弁当子ども料理教室』を開催しました。これは町内の各学校で始まっている『弁当の日』の取り組みの後押しになればと考えて実施したものです。参加者も多く、好評をいただき、今後も地域の恵みや食への感謝の心を育てることや食の自立を促すこと、食による健康づくり、食文化の継承などの目標に向け、続けていきたいと考えています。

町内各小学校「弁当の日」の取組紹介



蚕桑小学校での取り組み

- ・PTAの重点事業として、母親委員会が取り組み、今年3年目
- ・年2回、1回目は3年生以上「おにぎりデー」、2回目は2年生から5年生は「おにぎりデー」、6年生は「弁当の日」として取り組む
- ・6年生は「弁当の日」の前に健康福祉センターで事前学習の調理実習の機会を設けている



東根小学校での取り組み

- ・東根小学校PTA母親委員会の活動の一つ
- ・1月の「弁当の日」に向けて、12月に栄養士を招いての「弁当づくり学習会」を実施。浅立の鈴木味噌店からも協力を得ている
- ・計画づくりから買い物、当日の弁当づくりまでを保護者と協力して行う

