

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

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

町では、健康づくりをすすめるボランティア団体『白鷹町健康づくり推進員協議会』の方々に地域の中で活動いただいています。今回は、その活動内容を、参加された方の声も交えてご紹介します。

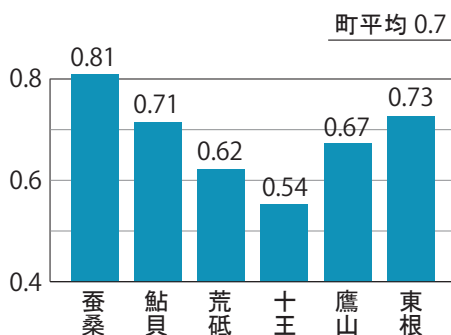
みそ汁塩分濃度測定・食生活調査結果 (調査世帯数 354 件)

健康づくり推進員が各家庭を訪問し、上記調査の協力をお願いして、町の健診結果説明会の際にみそ汁とアンケートを持参していただく形で実施しています。

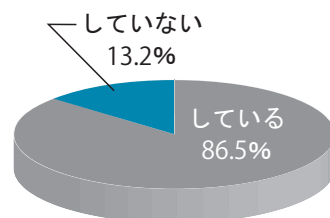
活動が定着してきているため、関心の高い方の参加も多く、近年、みそ汁塩分濃度は低くなってきています。また、減塩を実行している方も多い状況です (図2)。

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。

【図1】地区別塩分濃度調査結果 (%)



【図2】減塩を実行していますか



シルバー・認知症予防教室

これは、当協議会が全国一斉に開催している事業です。この高齢化の時代に、健康的な食事や規則正しい生活を心がけ、低栄養やロコモティブシンドローム(運動器症候群)、認知症を予防し、介護を受ける期間をできるだけ短くするための取り組みです。

今年度は、健康づくり推進員養成講座を修了した17名の方に教室に参加いただき、健康づくりについて運動実技や調理実習を通してともに学びました。

参加者の声

健康づくり推進員の方々に講師になっていただき、和やかな雰囲気の中で受講ができました。年齢とともに身体的・精神的機能が低下するのは仕方がないことですが、寝たきりになったり介護が必要になったりする期間はできるだけ短くしたいものです。そのための予防法を、具体的な話や体操、調理実習を通して教えていただきました。

予防法を知ることは大事ですが、ただ知識として持っただけでは日常生活の中で実践していかなければ、何も学びが生きてきません。教えていただいたことの一つでも二つでも生活の中に取り入れ、継続していけたら良いと思います。そうすることが自分や家族の健康寿命を延ばすことにつながるの、できるところから始めていきます。

げんき弁当子ども料理教室

(6地区で実施、参加者総数 198 人 ※スタッフ含む)

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』としても活動しています。

そこで、昨年に引き続き、各地区コミュニティセンターや放課後子ども教室、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となることをねらって実施しているもので、参加者も多く、好評をいただいています。

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、今後も続けていきたいと考えています。



「弁当の日」の取り組み

弁当の日は、子どもが自分でお弁当を作って登校するという取り組みで、町内では東根小学校と蚕桑小学校において、PTA 母親委員会の活動の一つとして毎年実施されています。

町の栄養士による事前実習を経た子どもたちは、弁当の献立作りから食材の買い出し、調理、片付けまでを自分の力で行い、取り組みを通して、毎日食事を作ってくれる家族や食材の生産者への感謝の気持ちを育てています。

