

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。

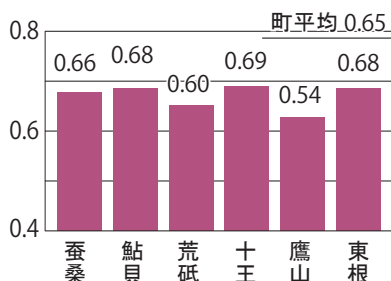
みそ汁塩分濃度測定・食生活調査結果 (調査世帯数 345 件)

各家庭に減塩の大切さを意識してもらうとともに、食生活改善のためのきっかけにしてもらうことを目的に実施しています。活動の定着から減塩を実行している方も多く、近年、みそ汁塩分濃度は低くなってきていますが、それでも山形県は依然として1日の食塩摂取量が多い傾向(男性11.0g/日、女性9.8g/日)にあります。この結果が地域の健康課題解決に少しでも役立つよう、より地域に密着した食生活改善活動をさらに推進していきたいと考えています。

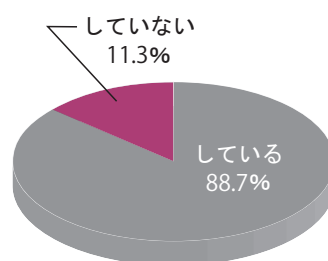
1日の食塩摂取量の目安 **8g**
(「健康やまがた安心プラン」成人の目標値)



【図1】H29年度地区別塩分濃度調査結果(%)



【図2】減塩を実行していますか

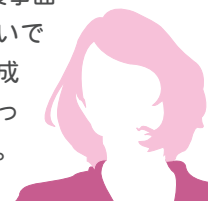


生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ講座

これは、当協議会が全国一斉に開催している事業です。白鷹町では、対象となる高齢世代の方17人に参加いただきました。この高齢化の時代においては生活習慣病予防が重要であり、一次予防の取組みとして減塩と野菜摂取を心がけること、また「フレイル(高齢者の虚弱)」を理解し低栄養予防に取り組むことで、単身世帯の孤食の改善を推進するということを、運動実技や調理実習を通してともに学びました。

Voice / 参加者の声

推進員の先輩方より講座を受けましたが、健康についてたくさんの方の知識を持ち、各地域の代表として活動されていることにとても感銘を受けました。まず、家族の今までの生活習慣や食生活を振り返り、「健康であること」を大切に食事面や運動面など、講座で学んだことを無駄にしないで健康づくりに取組みたいと思います。また、養成講座を1年間一緒に受けてきた仲間や今回出会った方々と交流ができたことは大変良かったです。



げんき弁当子ども料理教室 (6地区で実施、参加者総数 221 人 ※スタッフ含む)

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、「地元の旬の食材を使い本当のおいしさを知ることで自然の恵みに感謝すること」「自分で作ることで日々自分のために料理をしてくれる家族に感謝し、自分が愛されていることを実感して自他の命を大切に持つ」「町内の各学校での『弁当の日』の取組みの後押しになるように」といった意味を込めて始めた教室です。今年度は子どもたちだけで一生懸命「ケーキずし」を作り、家庭に持ち帰りました。参加者も多く、大変好評でした。

「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。

