

湖北口腔保健フェスティバル

6/22 長浜文化芸術会館
びわ地区 前川厚子

湖北口腔保健フェスティバルは、湖北歯科医師会が主催で毎年開催されている事業です。

今年の長浜市健康推進員協議会は、当日の会場で歯に良いおやつとして【わかめとじゃこのかりんとう】を配布しながら啓発活動を行いました。試食されたお母さん達から、「早速作ってみます」「甘くなくておいしい」などと好評を得られました。

他のブースでも趣向を凝らした催しが行われ、終日大勢の親子連れの方が楽しく過ごされました。



ヘルサポーターフォローアップ

7/17 高月町公民館
高月地区 野瀬晴海

近年深刻な社会問題となっている生活習慣病の増加や高齢化の進行等を解決する為に私達ヘルスメイトは自分の身体レベルや生活スタイルに基づいた健康づくりを推奨していま



ていますがすぐに決めかねる様でした。一人でも多く受診される様にと、思う一方で難しさも感じました。

「TUNAGUパートナーシップ事業」を実施して

10/9 下草野公民館
浅井地区 長井洋子

老人会婦人部の料理教室に便乗させていただいて講習会を開きました。BMIと、腹囲の測定で数値を認識していただき、料理講習のシチュウの塩分を測定して、減塩の程度を理解していただきました。減塩について特に関心を深めていただいて、家のみそ汁の塩分を測ってみたいと、測定器を借りて帰られた方もおられました。

この講習会を通して、地域の健康づくりを上手に繋いでいただける方が一人でも増えれば、健康寿命も延びるのではないかと思います。



す。その一つとして会員及び一般の方々も対象に地域で活躍されている方を講師に迎えヨガ教室を開催しました。初心者や高齢者でも簡単にできるヨガを教えていただき、とても心地良い運動になりました。

夏休みの日、県北部会場として文産で開かれた催しに、食育を中心にしたプログラムで、推進員が協力しました。幼児は主に三色食品つりによる分類の学習に、小学生や保護者は食育折り紙の製作に楽しんで参加していただきました。食育折り紙は保護者より小学生の子が早く仕上げられ、小学生に感心しきりでした。しかし、場所が通路の奥でわかりづらかった為、参加が七十二

学校支援・しが・学び発見

8/6 米原文化産業交流会館
西黒田地区 北村由子

夏休みの日、県北部会場として文産で開かれた催しに、食育を中心にしたプログラムで、推進員が協力しました。幼児は主に三色食品つりによる分類の学習に、小学生や保護者は食育折り紙の製作に楽しんで参加していただきました。食育折り紙は保護者より小学生の子が早く仕上げられ、小学生に感心しきりでした。しかし、場所が通路の奥でわかりづらかった為、参加が七十二



ロコモチェックで転倒予防

- 片脚立ちで膝下がはげなくなった
- 家の中でつまづいたり滑ったりすることがある
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の重い物をして、持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

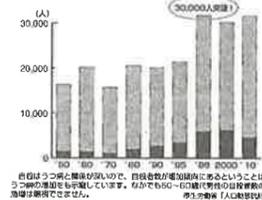
運動習慣をつけ、ロコモを予防しましょう
出典：公益社団法人 日本老年学外科学会

自殺の未然防止

8/30 ながはまウエルセンター
六荘地区 川村朱香

日本で一年に三万人近くの方が自命を絶つていて、十数年も続いていることに驚きました。

ゲートキーパーの役割は、自殺に傾いている人の様子に気づき、声をかけ本人の気持ちを尊重し耳を傾け、信頼関係を結び必要に応じて専門家などに相談し、寄り添いながら一人でも自殺者を減らすことです。「うつと自殺予防セミナー」に参加して、個人志向で社会的関心、人と人とのつながりが薄々なくなってきている今日、ゲートキーパーの存在を広げていくことが大切だと思います。



1000人献血

8/31 長浜市駐車場
市街地区 上田直美

夏休み最後の日曜日、炎天下にも

食育推進事業実施

10/12 北郷里公民館周辺
北郷里地区 川崎淑子

北郷里地域の秋のフェスティバルが行われた時、健康推進用のブースを設け、市の方から血管年齢測定器等の器具をお借りして希望者の方に受けて頂きました。その時、昆布とカツオでだしを取った味噌汁を試飲してもらいました。濃度計では0.8%だったのですが、だしをふんだんに使ったので味覚としては濃い味に感じる人が多く、だしがよく効いている時は味噌はもつと減らしてもよい事がわかりました。ティッシュも同時に配布し活動終了しました。



食育の日啓発活動

10/19 フレンドマート湖北店
湖北地区 中村悦子

日曜日という事もあり開店から途切れる事なく来店されるお客様に「今日は食育の日です野菜たっぷり塩分控え目の食事を心がけて下さいね」と声かけながらティッシュを配らせて頂きました。毎年同じお店で配らせて頂いていますか「この店の方？売り出しですか」「食育の日って何？」と言われる方

名にとどまった事は残念です。今後子ども達がバランスの良い食事を心がけてくれることを願っています。

「総合健診は受けましたか？」春からの市の呼びかけにもかかわらず受診者が少なく、九月から再び推進員も声かけをしました。家族の会社の指定医で受けたが乳ガンが心配な人や骨粗を受けた人が日程が合わない人。ゼロ次健診を受けた人や受けたと良いと思っている人等様々でした。健診で早期発見した人の話しや症状のない時こそ身体の確認をと勧めました。大切さは皆さん承知され

拘わらず家族総出で献血に来られる方々も多く、多彩な楽しいイベントが催された。その一角で私達は日頃の生活習慣病予防の大切さを再認識して頂く為、「健康づくりに関するアンケート」を実施。様々な食品の塩分量の展示及び市販飲料、自販機飲料に関しては砂糖の含有量を現物で提示し無意識下での塩分、糖分の過剰摂取を実感して頂いた。次世代を担う若い世代の健康寿命を延ばす為にも私達推進員自身が幅広い勉強を継続し、啓発していく事を決意しました。



地域医療推進啓発活動

9月~11月 一般家庭 その他
虎姫地区 蓮元昭美

「総合健診は受けましたか？」春からの市の呼びかけにもかかわらず受診者が少なく、九月から再び推進員も声かけをしました。家族の会社の指定医で受けたが乳ガンが心配な人や骨粗を受けた人が日程が合わない人。ゼロ次健診を受けた人や受けたと良いと思っている人等様々でした。健診で早期発見した人の話しや症状のない時こそ身体の確認をと勧めました。大切さは皆さん承知され

減塩みそ汁と野菜をもう一皿

11/2 北部地域振興局前
木之本地区 丸田清子

塩分の取り過ぎで、胃癌、高血圧症、脳疾患が年々増加している事から、「私達も文化祭で減塩みそ汁と野菜一日350gを市民の皆さんに知って頂きたく、市民参加型で、みそ汁のアンケートや野菜350gの計測を実施しました。市民の方々も、わが家の塩分について、家庭の胃袋を預かる主婦として、減塩に心掛けた。又、実際の野菜の量を目で見えて感じ「一日に、これだけ食べないとダメなのか？」と実感されています。当日、藤井市長さんも来られていましたので、みそ汁のアンケートに参加して頂きました。



正しくお箸を持ちましよう

11/17 長浜市立長浜南幼稚園
神田地区 西堀たみ子

長浜南幼稚園の子ども達と正しいお箸の持ち方の絵カードを見ながらあてっこ遊び。健康推進員手作りの