

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第3号

長浜市健康推進員協議会 平成27年3月15日発行 責任者・松井芳子 事務局//長浜市役所健康推進課内

梅の香りが春の息吹を感じさせる候、会長という重責を受けて早や一年が経とうとしています。会員の皆様には日頃から健康推進活動にご協力を頂きありがとうございます。

「私達の健康は私達の手で」スローガンに健康推進員は「元気に生活できるまち長浜市」をめざして地域における健康づくりの担い手となるように活動して頂いております。健康寿命の延伸を計るべき、高血圧予防の為の減塩活動や健康診断の受診勧奨等、役割は大きいかと思えます。会員交流研修会で雪印ネオミルク(株)京都工場へ工場見学と勉強会受講を実施しました。食育に大切な骨・カルシウムのお話は勉強になり、充実した一日になりました。楽しみながら健康推進員自らが健康に関心を持ち主体的に、積極的に活動していきたいものです。皆様のご協力をよろしくお願い致します。



会長 松井芳子

ごあいさつ



地域健康づくりモデル事業

6/19 西浅井町内全域 西浅井地区 宮川千代子

「健診はあなたのため、家族のため、みんなのため」受診率アップをめざして二十六年モデル事業に参加しました。地域づくり協議会に協賛して頂き、各自治会を保健師の出前講座で回り、健診の大切さ、日程の説明等聞き、参加者からの「健診場所が遠い」「普段から医者に係っていても受けるべきか」などの質問に分かり易く教えて頂き、その後推進員による「薄味具沢山みそ汁」の試食と塩分測定をして日常食べているみそ汁と比較して頂きました。

西浅井では診療所医師による、健康出前講座をして頂き、昨年は血圧の話、今年は胃の話のスライドを使い話をさせて頂きました。

二十自治会の内十四地区が済みましたが、今後順次回って行きたいと思っています。

新しいメイト

木垣 鈴 瀧 松 湧 梅
村 見 木 本 波 口 本
文 明 和 登 智 清 順
子 子 代 子 子 美 子
虎 浅 神 神 南 六 六
姫 井 照 照 里 莊 莊

平成26年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	地区長	副地区長	監事	会計	役員
市街地	上田直美	中井芳子	松井芳子	中井芳子	松井芳子
六郷	山崎京子	山崎京子	山崎京子	山崎京子	山崎京子
南郷	川口和子	川口和子	川口和子	川口和子	川口和子
北郷	山崎京子	山崎京子	山崎京子	山崎京子	山崎京子
西郷	堀田由子	堀田由子	堀田由子	堀田由子	堀田由子
長川	長川厚子	長川厚子	長川厚子	長川厚子	長川厚子
前川	前川厚子	前川厚子	前川厚子	前川厚子	前川厚子
蓮元	蓮元厚子	蓮元厚子	蓮元厚子	蓮元厚子	蓮元厚子
中瀬	中瀬厚子	中瀬厚子	中瀬厚子	中瀬厚子	中瀬厚子
野村	野村厚子	野村厚子	野村厚子	野村厚子	野村厚子
丸瀬	丸瀬厚子	丸瀬厚子	丸瀬厚子	丸瀬厚子	丸瀬厚子
松井	松井厚子	松井厚子	松井厚子	松井厚子	松井厚子
余木	余木厚子	余木厚子	余木厚子	余木厚子	余木厚子
高之	高之厚子	高之厚子	高之厚子	高之厚子	高之厚子
木之	木之厚子	木之厚子	木之厚子	木之厚子	木之厚子
余木	余木厚子	余木厚子	余木厚子	余木厚子	余木厚子
西浅井	西浅井厚子	西浅井厚子	西浅井厚子	西浅井厚子	西浅井厚子

イクメン講座

12/14 南郷里公民館

南郷里地区 杉山京子

「鮭と大根の和風スープ」をいただきます。箸の持ち方を友達と確かめました。「ほら、見て」「じょうずね」「ママに教えてもらったの」と得意な顔。「この大根あまい」「鮭や」「おかわり」どの子のお皿もきれいな「なんでも食べて」と大きくならうね」

「お父さんといっしょにスイーツ」という内容でイクメン講座を実施しました。日頃、子供と触れ合う時間が少ないというお父さん11人大集合。「ケーク・サレ」と「シュワシュワフルーツポンチ」を作りました。

野菜を切ったり、炒めたり、混ぜたり親子で仲良く相談しながら作りました。焼きあがった時のみなさんの顔は満面の笑みでした。

お父さんの包丁さばきに感心し普段とはちがう姿を見て、何かを感じたことだと思います。



おやこの食育教室

12/20 分木会館

神照地区 山口いとえ

親子の食育教室のテキストよりバターロールサンド

かんたんで作りやすく、子供達も大喜びでした。

○かんたんスパッシュオムレツ

フライパンで裏返す時にコツがあるのでお母さんにしてもらった。

○やさしいのカミカミ和え

ドレッシングを使わずに、みそ酢、ごま油、よかっ。

○ヨーグルトのパフェ

クリスマスに作るのにとてもよいと評判で甘味もほじよい甘さでした。



平成25年度わが家のみそ汁塩分チェック市民アンケートの集計結果報告

昨年たくさんの方の市民の方にみそ汁の塩分チェックに御協力いただきました。遅くなりましたがここに報告させていただきます。

突然のお願いに気軽に協力をしていただき本当にありがとうございました。

地区名	回収	0.3	0.39	0.4	0.49	0.5	0.59	0.6	0.69	0.7	0.79	0.8	0.89	0.9	0.99	1.0	1.09	1.1	1.19	1.2	1.29	1.3以上	平均	
市街地	44			1		7		8		11		10		3		3						1		0.75
六郷	41							2		10		18		5		3					2		1	0.85
南郷	38	1				3		4		10		10		5		3						2		0.81
神照	78			2		4		11		17		21		8		8			6			1		0.78
北郷	36							5		10		10		8		3								0.81
西郷	37					3		6		8		10		3		5			1				1	0.83
神田	30							2		10		8		7		2							1	0.85
浅井	70	1				2		4		10		26		12		6			7		1		1	0.88
びわ	48			1		1		11		8		13		8		5					1			0.80
湖北	53	1				1		3		9		14		9		7			5		2		2	0.93
高月	68					1		4		18		20		14		7			1		3			0.86
木之本	74					2		11		20		23		8		4			3			3		0.83
西浅井	63			1		4		10		7		15		11		9			3		3			0.86

平成26年度分は次回報告させていただきます。平成25年10月～26年1月調査

編集後記

「ヘルスマイト第三号」を各地区の皆様のご協力、無事発行できたことうれしく思います。これからも皆様様に楽しく読んでいただけるように努めたいと思いますので、引き続きよろしくお祈りします。

市民の方からのコメント

ステキなコメントありがとうございました。一部ですが記載させていただきました。

- 測定する事により減塩の意識が高まり、みそ汁以外の料理も減塩に努めたいと思いました。
- 具が多いと塩分の濃度が薄まる様です。
- 出汁の種類もバリエーションが有るといいと思います。
- 温め直しを行うと濃度が濃くなるため注意が必要であると思いました。
- 濃度計いろいろのおかずに使わせてもらいました。
- ラーメン、ソーメンのつけ汁、煮物などずいぶん濃い味で反省です。
- 家庭料理は二度と同じ味にならないのだと教えてもらった事があるが、みそ汁の味一つにしても濃さにしても本当に毎日同じように作るのに違ってくるのだなあ。
- 「測定する」と意識する事で、みその量なども気にかける事ができ、良いきっかけができた。

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



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

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。

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に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。皆さんに喜んでいただけました。今後運動をするきっかけとなり、またそれを継続していただければと思います。

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

夏休みの一日、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推進員も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



ロコチェックで転倒予防

- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 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

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

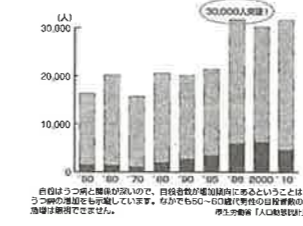
日曜日という事もあり開店から途切れる事なく来店されるお客様に「今日は食育の日です野菜たっぷり塩分控え目の食事を心がけて下さいね」と声かけながらティッシュを配らせて頂きました。毎年同じお店で配らせて頂いています。「この店の方？売り出しですか」「食育の日って何？」と言われる方

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。

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



寸劇を通して

11/1 余呉はごろも文化ホール
余呉地区 松井芳子

秋の文化祭「はごろもアートフェスティバル」に健康推進員は寸劇「塩田家の一日」を発表しました。県の理事会に出席した時、この寸劇に出会いました。高血圧予防の取組の中、地域の方に減塩の大切さを理解して頂くのにこの寸劇がいいと思ったのです。塩田家の食卓朝食の場面と老人会の集まり集会所の場面の2部から構成されています。みそ汁を話題にして、この寸劇を通して、減塩の取組への活動のヒントを提示させて頂きました。はじめは寸劇しようと決めても不安だらけでしたが、舞台上立った時は会員の皆さんが役に成りきってうまく出来、絆も深まった気がします。



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品

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