

私達の健康は私達の手で

ヘルスメイト

第1号

長浜市健康推進員協議会 平成25年3月15日発行 責任者・平井房子 事務局//長浜市役所健康推進課内

長浜市健康推進員協議会機関紙、創刊号の発行、おめでとうございます。

健康推進員の皆様には、日ごろより、地域における草の根的な健康づくり活動にご尽力いただきありがとうございます。

最近、生活習慣病の増加や、子どもの食の「心の健康」への影響など、正しい食生活は、毎日を健康に過ごす上で重要なものといわれています。健康推進員の皆さんには、自治会やそれぞれの地区で食育推進をはじめ、運動普及や母子保健、さらには健診受診啓発に至る総合的な健康づくりのリーダーとして、地域住民に対し、広く普及啓発、指導をいただいております。

本市では、「健康で輝けるまちながはま」の実現に向け、あらゆる世代の人が健康で充実した生活が送れるよう、健康づくり推進計画であります。市民一人ひとりが自分の健康に一層の関心を持ち、家族ぐるみ地域ぐるみで健康づくりを実践いただけることを願うとともに、健康推進員の皆様と行政が共に理解し、共に協力しながら健康づくりの輪を広げていきたいと考えています。健



市長 藤井勇治

健康推進員の皆様の実践活動にさらなる期待を寄せるところです。

最後になりましたが、長浜市健康推進員協議会のますますのご発展をご祈念申し上げます。

梅一輪・一輪ほどの温かさ“寒かった冬もようやく緩み、活動の春がやってきました。協議会が合併して三年、少しずつではありますが、15地区の足並みが揃い活動にも楽しさが増してきました。各地区では減塩調理でうす味の具沢山みそ汁の定着や両手のひらいっぱい野菜を食べ隊運動と前年からの活動を行っていただきます。それとも一つ“あなたの健康は家族の希望です”と健診の受診勧奨に努めています。今年から①オプション検査が追加されました。②がん検診とセットで受けると一〇〇〇円の自己負担額が五〇〇円OFF(同じ日にセットで受診の場合)と成っています。ヘルスメイトの皆さん、進んで健診を受けましょう。そしてご近所の方にもお勧めしましょう。“健康ながはま”を目指して楽しく活動を続けてゆきたいと思えます。

メイットの皆さん
健診うけましたか？

会長 平井房子

市長との懇談

1/11 長浜市役所
吉村裕子

年明けの清々しい一日、藤井市長と役員五名が懇談させて頂きました。私達健康推進員の活動の大切さをよく理解して頂いており、更なる市との協力を約束され、役員は活動への意欲を新たにさせて頂きました。又今回合併してからの第一号となる機関紙の題字をお願いした所、忙しい中、快くお引き受けくださり記念すべきスタートになりました。これからも市と連携を取らせて頂きながら私達の活動が一人でも多くの人に根づいてもらえればと思いつつ対談を終えさせて頂きました。



離乳食指導

8/31 保健センターびわ分室
六荘地区 松下和子

月に一度七ヶ月児を持つお母さんを対象に離乳食教室が、保健センターにて開かれます。私が参加した日には、十三名のお母さんとお兄ちゃん一人調理実習を受けられ、栄養士

さんの説明を集中して聞いておられました。

健康推進員は、切り方、茹で方、とろみの付け方、出来あがりの形、保存方法などをア

ドバイスして調理がスムーズに進められる様にお手伝いしました。

お母さんの一生懸命な姿に、子育て当時は懐かしく思い出しました。

おやいの食育教室

9/29 長浜公民館
中山ヒロミ

長浜小学校一年〜六年生(低学年のみ保護者同伴)、子供二十四人、保護者十二人、公民館職員二人、推進員五人計四十三人。メニューは、タコライス・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ・コーンスープ・きらきら寒天等。六グループに分かれて作業開始。玉ねぎ、ピーマンなどのみじん切りが出来るか心配だったが、高学年の子は、上手に包丁を使い、低学年の子は、玉ねぎの皮をむいたり、野菜を洗ったり、作業を分担し、



短時間で出来ました。試食タイムでは、おいしい！の連発でした。和やかな雰囲気の中、地域とのつながりが出来て、いい事だと思いました。

医師会健康教室

7/12 米原公民館
余呉地区 田中純子

人の名前が思い出せなくなった。思い込みが激しくなって迷惑をかけた。「認知症」病気がしらす？私まだ若いつもりでもちょっと不安…。七月十二日の健康教室のテーマは「認知症と薬物治療」でした。自分が未来にもし疾患として「認知症」と診断された時に、治療で良くなるのかしら？テーマを読んでの気持ちには疑問ばかりでした。当日橋本院長先生のお話を聞いて、薬物治療によって、症状が改善されることを知り不安は少し和らぎ、希望を感じた有意義な講演でした。

生涯を通じた食育推進活動

11/4 西黒田公民館
西黒田地区 北川直子

子供から老人までを対象に取り組めるため地域の文化祭で「野菜を食

べよう」をテーマに活動しました。安全でカロリーの少ない野菜を使ったクッキーを作って金太郎定食に添えて食べて頂いたり、展示コーナーでは、一日三五〇グラムの野菜量や、各野菜一〇〇グラムが目分で分かる展示をしたり、野菜を沢山使ったメニューの写真とレシピを添えて紹介しました。今回の活動でバランスシートや資料を通して少しでも食育の大切さを理解していただけたかと思えます。



編集後記

機関誌を発行するにあたり、前年度の「すこやか三八号」を検討したところ、十五地区全てが載せられるようにと、紙面を変更することになりました。合併して三年目ですが、第一回発行ということから、機関紙名も「ヘルスメイト」とし、題字は藤井市長にお願いしました。

各地区長様のご協力で、無事発行できたことうれしく思います。これからも一層、皆様に楽しく読んでいただける紙面作りに努めたいと思っています。

平成24年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	地区長	敬称略
市街地	中山ヒロミ	氏名
六郷	松下和子	氏名
南郷	森川千代	氏名
神郷	三家和千代	氏名
北郷	川崎直子	氏名
西郷	北川弘子	氏名
神田	中谷明子	氏名
浅井	吉村裕子	氏名
びわ	吉村裕子	氏名
虎姫	中川貴子	氏名
湖北	松田好美子	氏名
高本	小林好子	氏名
木之	小宮節子	氏名
余之	田中純子	氏名
西浅井	平井房子	氏名

新しいメイト

川村久美子	川村朱香	川村美恵子	服部孝子	河瀬奈津子	植谷敦子
中山ヒロミ	松下和子	森川千代	三家和千代	川崎直子	北川弘子
吉村裕子	吉村裕子	中川貴子	松田好美子	小林好子	小宮節子
田中純子	平井房子	中山ヒロミ	松下和子	森川千代	三家和千代
川崎直子	北川弘子	川崎直子	北川弘子	川崎直子	北川弘子
川崎直子	北川弘子	川崎直子	北川弘子	川崎直子	北川弘子

口腔フェスティバル


6/17 長浜文化芸術会館
西浅井地区 松井とき江

第三十五回湖北口腔保健フェスティバル開催に伴う歯にいいおやつコーナーに参加させて頂きました。前日に会員が集合し、げんこつ飴を作り一人分五個をラッピングし五百人分会場へ持参し、来場者にレシピーと一緒に配付しました。会場は歯に関する様々なコーナーが設置され、大勢の来場者で賑わい、げんこつ飴が、ほしい粉やきな粉で作る事を説明すると年配の方は、とても懐かしいと喜んで下さり若い子供さん連れのお母さん達も熱心にレシピーを質問されたりと大盛況のうちに終了しました。

げんこつ 飴
(10人分)

材料) 300g 250g 200g 50cc 少々
 はったい粉 砂糖 水飴 水
 きな粉

作り方) (1)鍋に砂糖、水飴、水を入れて火にかけて木しゃもじで混ぜ、沸騰したら1~10まで数えて火を止める。
 (2)(1)はったい粉を入れてよく混ぜる。
 (3)きな粉をふったまな板に(2)のせ、棒状にのぼし、1センチ位の斜めきりにして冷やす。



男性のための料理教室

1/23 びわ公民館
びわ地区 吉川貴子

初めて男性を対象にした料理教室を行いました。前日に、すべてわかり

やすく教えて下さいと言われたもの、いざ調理し始めると、質問せめになったので、ひと班ずつ実技を教え、一品ずつ調理をしていきました。すると楽しくなってきたのか自分の意見を出され、野菜の切り方、味加減など、お互い顔を見ながらされる姿が多くなり、最後には楽しい料理教室だったと言って下さり、嬉しかったです。食事は人間が生きていくための基であり楽しみのひとつです。これを機に料理を作って頂きたいです。

減塩活動・野菜食べ隊

11/4 神田公民館
神田地区 中谷明子

文化祭で、恒例の健康推進員コーナーで実施しました。事前に推進員は各家庭のみそ汁を塩分濃度計で計り、勉強してきました。当日、早朝から塩分0・8%の豚汁200人分を作り、試食して頂きました。結果、薄い四五%・良い五四%で、薄くても素材の味がして美味しいと好評でした。又小さく切った数種類の野菜を準備し、一日必要量の三五〇gを計り当てた方に持ち帰って頂きました。メタボリックの資料も配布し、食や健康を考える日



低栄養予防・介護食講座

11/29 神照公民館
神照地区 三家和千代

私達は、在宅高齢者の正しい低栄養予防と在宅介護について勉強するため、八幡中山町の高齢者の方や同居されている方に参加いただき、家庭でできる介護食や食事介助の説明と、要介護にならない様に、各自で低栄養のチェックをし、転倒予防の筋力トレーニングをしました。調理実習もあり食事の間は賑やかでした。感想をいただいた中に、「講座と転倒予防の体操はよかったです」「今日の講座はとても参考になった」「マンネリの食生活にレシピーが嬉しい」等の声があり、終ってホッとしました。



1ヶ月1kg減量・ヘルシー大作戦

11/19 湖北文化ホール
北郷里地区 川崎弘子

この研修会は、私にとっても嬉しい内容でした。基本は、BMIの

ヘルスサポーター

フォローアップ

11/13 南郷里公民館
南郷里地区 森川つる代

女性ばかり集まると、メタボの話も幅が広がり盛り上がりすぎます。健診は毎年必ず受診し、その結果をわかりつけ医に相談するのがいい、自分勝手な判断は危険だと言う意見でした。ここに集まって下さっている方々は健診を受けておられました。健診を受けておられない方々にすすめるのが、ひと苦労との事でした。健診を受けてもらうことを、先ず私達の家族から始めたいという結論でした。



よい食生活をすすめるためのグループ講習会

9/26 千田公民館
木之本地区 林 恵子

木之本町千田公民館で、毎年行わ

れ、今年で第七回になる通学合宿の一日目の夕食に、講習指定メニューの中から、彩りちらしと豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけの二品を小中学生の子供達や、ボランティアの皆様、推進員五名の総勢三十一名で、「これどう切る?」「次は?」とワイワイ楽しく実習、その後皆さんにカルシウム摂取の必要性を訴え、又子供達に学校での様子などを聞かせてもらい、楽しくふれあい、話し合いながら美味しい夕食を頂きました。



食育の日啓発活動

7/19 ユース 高月店
高月地区 小林 翠

国民運動として食育を推進していく計画が決定され、毎年六月を食育月間、毎月十九日を食育の日と定められました。私達健康推進員もこの計画を広める為、スパーの玄関前で「一日一回は家族そろって食事を楽しみましょう」と、買い物客の人

となり、地域の方と楽しく有意義な交流をする事ができました。

生活習慣病ワースト25・ステップアップ事業

11/21 湖北保健センター
湖北地区 松井好子

に声掛け運動をしました。夕方の忙しい時間帯でしたがほとんどの人に興味を持って頂き、二百個のティッシュもあつという間に手渡しできました。家族そろって食事をする事の大切さを実感されて、これを機に、一回でも多く実行していただけだと思います。



国庫事業という大変な事業を引き受けることになった。どのように取り組んで行ったらいいか。日はどんどん過ぎて行った。でも仲間の推進員さん達のお陰で、男の人達を含め、三五名もの参加者が出来た。メタボの測定、BMIチェックで自分の体の認識をしました。料理上手な男性方には、拾い読みしたテキストにも興味を持ってもらえて、保存版にしようとの声も。「今日は来て良かった」との感想を聞いた時は本当にうれしかった。

数値22に近づくように、食事と運動を考えることです。一〇分歩くこと十五kcalの消費ができる。板チョコ半分を消費するには、八〇分歩くことだ。このように細かく例をとって説明があり楽しく聴く事ができました。主食、主菜、副菜などを一日どれだけ食べたらいのか。食事バランスガイドをしっかりと知り得る事の大切さを心がけたいと思います。まず自らが実行、そして周りの人へと広めます。

■あなたの適正体重は?
身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg
 <例> 身長155cmの人は、身長1.55m × 身長1.55m × 22 = 52.9kg

■肥満度を (BMI) チェック
体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI
 <例> 体重60kg・身長155cmの人は、体重60kg ÷ 身長1.55m ÷ 身長1.55m = BMI・25.0

BMI判定基準

BMI・22	適正体重	生活習慣病になりにくく、健康的な体重
BMI・18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力・体力低下、貧血や骨粗鬆症の危険
BMI・18.5~25.0	正常域	適正体重に近づけよう
BMI・25.0以上	肥満	生活習慣病のリスクが高い

(BMI・25.0以上は肥満。ただし、筋肉の多いスポーツ選手などは例外です。) (日本肥満学会判定基準より)

ステップアップ講習・運動

10/17 湖北体育館
虎姫地区 田中恵美



ステップアップ講習(運動)が十月十七日に湖北体育館で行われました。私達、虎姫地区からは3名が参加しました。最初に少しくイズがあり、その後、高齢者で行うイスにすわっての運動を覚えていただきました。後半は体育館全体を使って、音楽に合わせて、体を動かしながら歩いたり、その場で体を動かすなどいろいろ教えていただき楽しく過ごされました。一回の運動ではその時だけで終わってしまうのが残念です。でも腹筋運動を教えていただき時々実行しています。

