



私たちの健康は 私たちの手で

愛称はヘルスマイトー食生活改善推進協議会ー

今月は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体について紹介します。

現在22名の食生活改善推進員(愛称ヘルスマイト)が活動しており、研修会や視察研修を行うと共に、下記のような活動を展開しています。

☆おやこの食育教室

毎年、町内の小学生(保育園児も含む)とその保護者を対象に、調理実習を通して、食の大切さを学び、好ましい食習慣を身につける場として実施。親子が一緒に料理に取り組み、今年度は、バランスプレートにお食事をえらんでのせて、バランスを考えて食べる習慣を子どもの時から身につけられるよう、体験してもらいました。

7月の教室では9組24人の親子の参加がありました。



☆ふれあい祭 牛乳入り豚汁配食

ふれあい祭の会場において、正しい食生活の普及を目指すために「牛乳入り豚汁」を作って、みなさまに無料で配食しています。250食を準備していますが、すぐになくなってしまったほどの大好評でした。

今年は、住民のみなさんに、ご家庭でのみそ汁を持参してもらい、みそ汁の塩分測定も実施しました。



☆ヘルスサポーター事業

中学1年生を対象として、自分で健康的な生活スタイルを確立することを目的に、毎年中学校に出向いています。

適切な食生活やメタボリックシンドローム対策・タバコの害についての講義を行っており、今年度は70人の生徒のみなさんの参加がありました。内容は、楽しく参加できるようにクイズや菓子・清涼飲料水・カップ麺に含まれる油、砂糖、塩の量を測定してもらい、含有量を実際に目で確認していただきました。生徒からは、「お菓子やジュースの砂糖・油の量の多さに驚いた」「(食品の袋の)裏のカロリー表示をみて買いたいと思う」「朝ごはんをたべると頭がよくなることを知った」「タバコは絶対に吸わない」などの声が多く聞かれ、生徒たちは私たちの伝えたい内容をしっかりと受け止めてくれていました。



☆高齢者とのつどい

町内にお住まいの70歳以上の一人暮らしの方を対象に、牛乳・乳製品を摂取し、バランスのとれた食生活を身につけていただくために、お弁当をつくり昼食会を実施しています。

今年度は、久志・上志賀・柏・小浦地区の対象者のお宅を訪問し、事業への参加をおすすめし、13人の方の参加がありました。低栄養にならないバランスを考えたお弁当は、1日に摂っていただきたい栄養素が全て含まれており、参加者のみなさまには「味付けもおいしい」と好評でした。

昼食後には、レクリエーションを催し、童謡を歌ったりして楽しい時間を過ごしました。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)