



私たちの健康は私たちの手で

～地域の健康づくりに大活躍!!
食生活改善推進協議会活動～

私たちの食生活は便利で豊かになりました。しかし、食事の仕方やその内容を考えたとき、本当に豊かになったといえるのでしょうか？

最近、生活習慣病の増加が大きな問題となり、その原因は日頃の食生活に深い関係があるとされています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていくうえでの基本です。食生活改善推進員(愛称ヘルスマイト)は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的に、家族、お隣りさん、お向かいさんへと働きかけ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりをすすめています。

日高町では、すこやか教室(健康や栄養の学習)を修了された方々により、昭和62年に食生活改善推進協議会を立ち上げ、現在、22人のヘルスマイトが活動されています。年6回程度の研修会、視察研修および下記の事業を実施しています。



☆高齢者のつどい

町内の一人暮らしの高齢者を対象に、平成6年度より毎年実施しています。ヘルスマイトが各家庭を訪問して参加をお勧めし、今年度は、小坂、産湯、比井地区の方々に参加していただきました。バランスのとれた食習慣の普及を目指し、ヘルスマイトがお弁当を作り、一緒に食事。その後は、レクリエーションを催し、懐かしい童謡を歌ったり、ビンゴゲームなどを楽しんで楽しい時間を過ごしています。

☆ふれあい祭牛乳入り豚汁配食

毎年、ふれあい祭会場において、正しい食習慣の普及を目指すために、牛乳入り豚汁を作り、無料で配食しています。

毎年200食準備していますが、すぐになくなってしまふほどの大好評です。

また、平成25年度からは、ご家庭のみそ汁を持参してもらい、塩分濃度の測定を行っています。





☆「ヘルスサポーター21」事業

平成18年度より、毎年、日高中学校1年生を対象に、健康な生活スタイルを確立することができるヘルスサポーターを育成することを目的として行っています。

今年度は、1年生78人の生徒を対象に、ヘルスマイト、栄養士、保健師が講師となり、メタボリックシンドローム予防やダイエットの心身への影響、朝食の大切さ、BMIの計算方法等、健康な食生活の普及を目的に講義を行いました。また、清涼飲料水に含まれる糖分、スナック菓子に含まれる油量、カップ麺に含まれる塩分量を測定し、実際に目で確認してもらいました。

また、喫煙による身体への影響について、模型やパネルを見てもらいながらお話をしました

☆おやこの食育教室

毎年、小学生とその保護者を対象に夏休みに実施しています。親子での調理実習を通して、食育について考える機会となっています。

今年度は、2回開催し、13組の親子に参加していただきました。また、子ども達に、食材選びから味付けまで行ってもらい、オリジナルスープ作りに挑戦してもらいました。慣れない料理に一生懸命取り組み、自分たちで作った昼食をみんなでおいしくいただきました。



☆地域・職域おやこ食育事業

毎年、保育所を訪問し、『はやね・はやおき・あさごはん』についてのエプロンシアターを実施し、ヘルスマイト手作りのおやつを配布しています。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)