



私たちの健康は 私たちの手で

愛称はヘルスマイト! -食生活改善推進協議会-

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。健康や栄養の学習(すこやか教室・笑いの大学)を修了された方々により、昭和62年に日高町食生活改善推進協議会は発足しました。

現在21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い、以下のような活動を実施しています。

おやこの食育教室

毎年、町内の小学生とその保護者を対象に、親子が一緒に取り組み、食の大切さを学び、調理実習を通して、好ましい食習慣を身につける場として実施。数年前からはJA紀州さんと共催で、野菜の収穫体験とJA職員さんから野菜についてお話をいただいています。

7月の教室では、10組23人の親子の参加があり、バランスプレートに食事を選んでのせて、バランスを考えて食べる習慣を身につけられるよう、体験してもらいました。



地域・職域おやこ料理教室

幼児からの食育活動として、町内保育所を訪問し、『あか・きい・みどりで元気な体』についてのパネルシアターを実施しています。また、手作りおやつをレシピをつけて配布し、家庭に持ち帰ってもらっています。



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。

毎年、3地区程度の対象者のお宅をヘルスマイトが訪問し、事業への参加をおすすめしています。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、楽しい時間を過ごしました。



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、牛乳・乳製品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。毎年200食を準備していますが、すぐになくなってしまふほどの大好評です。

また、会場では、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年生を対象に、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、中学校に向き、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います。10月には63名の生徒のみなさんの参加がありました。楽しく参加できるようにクイズやカップ麺に含まれる油、塩の量を実際に目で確認していただきました。生徒たちからは、「ジュースの砂糖の量の多さに驚いた」「お菓子は控える」「野菜のパワーを学んだ」「夜は早くねる」「タバコを吸うと老けた顔になってしまったりしてイヤだと思った」「今日学んだことを家族と話し合おうと思った」「お菓子や飲み物を買う時、栄養成分表示をみて選んだり、買ったりしようと思った」との声が多く聞かれ、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。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)