

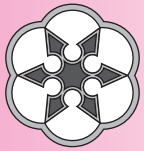
第56号

2024. 3. 31

発行
滋賀県健康推進員団体連絡協議会

責任者
山本 光代

事務局
大津市京町四丁目1-1
滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課内



しがの健康推進員だより

ヘルスマイト——私達の健康は私達の手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

会長あいさつ

滋賀県健康推進員団体連絡協議会
会長 山本 光代



令和5年度、やっとの思いで、代議員の出席を得て、通常の形で定期総会を開催する事ができ、大変嬉しく思っております。

私たちの活動も少しずつですが、色々な事業ができるようになり、調理実習等も、地域の事務局と相談しながら、実施してほしいとお伝えしました。

中央大会も予定通りの開催で、全国大会が、9月5・6日に、秋田県で開催され、理事5名の皆さんと出席致しました。本大会は、「私達の健康は私達の

5/23(火)

滋賀県健康推進員団体連絡協議会

令和5年度定期総会

於：ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センターピアザホール

今年度の総会は、4年ぶりにピアザ淡海にて代議員参加で開催された。会歌斉唱後山本会長のあいさつで始まり、



▲会場の様子

これからの健康推進員としての活動に励ましの言葉を頂いた。表彰式では栄養関係功労者知事表彰は高島市健康

手で「のばそう健康寿命、つなごう郷土の食」のスローガンのもとに、国民すべてが健康で心豊かな生活が築けるよう、自発的な地区組織活動をすすめている健康推進員の代表が一堂に会し、相互交流をはかり、さらに連帯感を高めるとともに、一層の情熱をもって地域社会におけるよりよき健康づくり

に寄与することを目的として、開催されました。現在活動している私たちの責任の重さと同時に喜びをも実感しました。そしてまた、11月20・21日には、北陸・東海・近畿ブロック研修会が石川県七尾市で開催され、理事5名の皆さんと出席し、講演、事例発表、グループワークと盛り沢山の日程を終えました。今年度も、理事の皆さん全員とはなりませんでしたが中央大会への参加を経

推進員協議会。会長感謝状受賞者は80歳以上会員30名、30年会員29名、15年会員78名が受賞した。

第一部総会。議事について、「令和4年度事業報告・収入支出決算報告・会計監査報告」が承認され、「令和5年度事業計画案・収入支出予算案」が承認された。

第二部では、ヤクルトの健康教室「快適な睡眠のための健康管理」と題して、より良い睡眠のためのおなかと心の体調管理の講演が行われた。途中身体をほぐすため軽い運動の指導が

験していただいた事、良かったと思っております。

そして、令和5年度の新事業として、「日本の食文化を守りそしてつなごう」につぼん縦断「郷土伝統料理教室」の事業が加わりました。私たちは、全国に組織を有し、長年、おやこの食育教室や学校等への出前講座等において郷土料理の普及活動を続けています。今後も、健康推進員の組織力と実行力を生かし、これまで培ってきた知識・技術・経験に基づき、地産地消も取り入れた「郷土・伝統料理教室」を全国展開します。私達も、滋賀の伝統料理をしっかり受け継いで、そして次世代へ継承しようと思えます。引き続き会員の皆様の御支援・御協力を、宜しくお願い申し上げます。

あった。不眠を予防して眠りの質を高めるには「脳腸相関」が大切である、それは脳と腸には互いに神経を通じて情報を交換し合っているとの事。睡眠の大切さを痛感した。老若男女問わず脳と腸は元気でなければならぬと再認識する事ができた。



▲ヤクルト講演会



▲ヤクルトおなか元気体操

10/18(水)
ヘルスマイト交流会
 於：東近江市立
 能登川コミュニティセンター

今年度は久しぶりに一日を通して行うことができた。

92名参加のもと、会長のあいさつ、会歌斉唱の後、午前中は媒体発表があった。

草津市は寸劇「メタボのバス」、守山市は「たばこ部会防煙教室」、多賀町は寸劇「元気になった里子さん」と3市町それぞれ工夫されており、ハプニングもあったが大変参考になった。

午後は「よろこびを忘れずに」イメージソング体操を行ったあと、グループワークを行った。コロナ禍の中、どんな活動をしたかなど、4つのテーマについて活発な話し合いをした。会員の減少など、どの市町も悩みは共通していると感じた。



▲媒体発表(守山)



▲媒体発表(多賀)



▲体操「よろこびを忘れずに」



▲媒体発表(草津)

12/7(木)
リーダー研修会
 於：公益財団法人
 滋賀県健康づくり財団

一年ぶりに滋賀県健康づくり財団にて県理事対象に研修会が開かれた。

第一部は体力測定(握力・片足立ち・長座位体前屈・椅子座り立ちテスト)。測定後五段階評価表にて自己採点し、私の場合は脚の筋力・持久力・平衡性・柔軟性などほぼすべての能力が低下していて衝撃的。これらを意識して鍛えることで生活機能の低下を予防しなければならぬ。他に血管年齢測定も実施された。

第二部は『がんのことをもっと知ろう』講師は財団の水田和彦先生。がん情報は『国立がん研究センターがん情報サービス』に集約され、滋賀でも『がん情報滋賀』で調べることができ。『がんは急にできるわけではない、誰でもなりうる病気。予防可能ながんがある、予防・検診が大切』と、たいへん熱のこもった講演は身に迫る思いであった。



▲理事長あいさつ



▲水田先生講話

10/27(金)
新人研修会
 日野町健康推進協議会
 人数 103人

全体例会出席者で1、2年目の会員に例会終了後、新人研修会への参加を促した。8名の参加があり新人研修次第に従い「健康推進員の役割について」「健康推進員活動記録について」「減塩・野菜摂取の啓発などについて」10月15日に町主催の「スポーツ天国」を例に挙げ説明を行った。



●内容 ラジオ体操を極めよう
 講師 山本いづみ先生

●健康推進員(運動部会)が計画、運動部会と各地区から養成講座数名の参加で啓発活動を実施。

手帳を開き15日の啓発活動に参加した人は集会欄に回数1、人数(20)として、リーダーのみ(な)で20と記入する。今回のように対象者が不特定多数であれば運動部会リーダーが対象者(子ども・若者働き世代・高齢者)を決定する。集会とは一般の人に健康や食習慣などについて啓発活動を行うこと、数は配布物で確認する。自己学習や対話・訪問欄の記入など自分自身が実践する中で理解を深めることが大切である。

9/5(水)・6(木)
全国大会
 於：秋田県秋田市

今年度は、4年ぶりに全国大会が秋田県で開催され、6名が参加した。

一日目は、伊丹空港からプロペラ機に搭乗し、少しドキドキしながら空の旅を楽しんだ。秋田空港に到着後、懇親会の余興の準備のため、少し早めに会場のキャッスルホテルに向かった。開催地の秋田県は、新型コロナウイルス感染症拡大で中止となった4年前から準備をされ、懇親会の食事メニューも会場のホテルの料理長と吟味を重ね、地元の食材を使い、創意工夫がされたとても美味しい料理だった。懇親会を通じて、推進員同士の親睦も深める事が出来た。

二日目は、「私達の地区組織活動」をテーマに事例発表があった。新型コロナウイルスウィルス感染症が5類に移行され、少しずつ活動出来るが増えたことから各世代に合わせた切れ目のない啓発活動に意欲的に取り組まれていた。各協議会でも会員の高齢化や会員数の減少が大きな課題になっているが、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に地域に根差した健康づくりに取り組む決心をされていた。

全国大会に参加して、改めて地域に根差した活動に取り組んで行くと思った。



11/20(水)・21(木)

北陸・東海・近畿 ブロック研修会

於：石川県七尾市

令和5年11月20・21日石川県七尾市

あえの風で研修会が開催された。滋賀県から6名、会場には約200名の参加者で、皆さんピンクのTシャツを着ての参加だった。



●一日目 13時から17時まで

「健康日本21」(第3次)推進についての講演

●二日目 9時から12時まで

石川県・福井県・岐阜県・和歌山県の4名の「私達の地区組織活動力」の事例発表

●まとめ 地区により様々な問題点で悩んでおり、それぞれの土地についての工夫があり、どこも高齢化に悩む問題と会員に新しく入る人が少ないということが共通だった。

研修会場が宿泊施設の中にあり、移動の負担が少なくありがたかった。無事に研修が終わり、有意義な2日間だった。

能登半島地震での困難な状況に心よりお見舞い申し上げます。

どうか一日も早く復興が進み、安心して過ごせる日々が戻りますようお願いしております。

12/7(木)・8(金)

Next リーダーセミナー

於：静岡県熱海市

令和5年12月7・8日の2日間、静岡県熱海市の「ニューウェルシティ湯河原」において表題のセミナーが開催され、全国から35名が参集した。

このセミナーは毎年、食生活改善推進員次世代リーダーが組織力を高めるための研修として実施されているもので、日本食生活協会の会長・理事の方々の講演や運動実践「ヨガ」の他、グループに分かれての討議があった。その中の「これまでの活動で一番楽しかったこと」では具体的な活動が次々

と挙がり、「事業の企画・実施運営は大変だが、皆で協力して実施し参加者の方々に喜んでもらえたことが一番うれしい」という声は共通していた。また会員の高齢化や会員数の減少など



県民の健康寿命の延伸と 今後の健康推進員活動について

滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課

本県は、「健康いきいき21」健康しが推進プラン」および「滋賀県食育推進計画」に基づき、地域、関係団体、行政等が連携して、県民の豊かな生活と健康寿命の延伸を目指して生活習慣病予防等の取組を進めています。

これらの計画を評価するために、昨年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査(以下「マップ調査」という。)を実施し、今年度に公表し、調査結果の概要は次のとおりでした。

県民の健康・栄養の主な傾向ですが、40〜60歳代男性の3人に1人が肥満であり経年的な増加傾向にあり、健康づくりのために運動しているのは20〜64歳の男女共に約2割でほぼ横ばいの状況です。また、喫煙率は男性19.3%、女性4.2%であり、男性については経年的に減少傾向でした。食生活については、野菜摂取の状況は、成人一人当たり



り目標値*350gに對して218.4gであり不足傾向です。また、食塩摂取の状況は、

数々の問題点を挙げながらも、次世代リーダーとして解決方法の案も多く出された。それらをヒントとして会員にも伝え、共に今後の組織運営をしていきたいと思う。

成人一人当たり
目標値*80gに對して10.6gの状況と摂り過ぎ傾向にあります。果物摂取の状況は、1日当たり100g未満の者の割合の目標値*35.0%に對して59.9%であり、達成できていない状況です。一方、食生活でバランスのとれた食事に気をつけている人の割合は20〜40歳代のどの年代においても増加し目標達成ができました。

社会経済活動に大きな影響を与えていた新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同じ5類感染症に移行しました。今後、特に改善傾向が見られなかった項目を中心に、県民の健康寿命の延伸につながる取り組みを健康推進員の皆様とともに実施していきたいと思えます。引き続き皆様ご協力をどうぞよろしくお願ひします。

*は「健康いきいき21健康しが推進プラン」(第2次)目標値



ヘルスマイトパワーアップ事業

滋賀県健康推進員団体連絡協議会独自事業

栗東市

健康推進員連絡協議会

109人

コロナも少し落ち着いた7月4日(火)なごやかセンター集会所で二部構成にてノルディックのポールを使用して室内で出来る運動を中心にヘルスマイトパワーアップ事業を実施した。

講師は滋賀県ノルディック・ウォーク連盟の高野元男氏をお招きした。

ポールを使用するの動きに最初は要領を得なかったが、実践していくうちにポールを使用していない時に比べ同じ距離を歩いても歩数に違いが出た。また、ポールの使用で安定感が増し普段でできない動きがで筋力を使っているのを感じた。参加者からも「足腰丈夫にしておかないと」「身体を動かせて楽しかった」との声も聞かれ、自然と笑顔となり笑い声が上がった。

健康推進員が着用しているピンクのTシャツのスローガン「私達の健康は私達の手で」を見て高野氏がノルディックウォーキング連盟も同じ思いです」と話されていた。

今後も自分達の健康を守りつつ、健康についての学びを地域の方々に広げるための活動に取り組んでいきたい。



竜王町

健康推進協議会

127人

令和5年度は時間や内容を変えて3回実施した(延べ100名参加)。

1回目は、会員自身の誤嚥性肺炎予防や骨盤底筋のトレーニングのため県の出前講座「スポーツボイス」を実施。

2回目は、町管理栄養士より地域実践の参考となる栄養の啓発媒体の紹介(座学)、チーム対抗でのニュースポーツ「モルック」(実技)の2部制の協議会研修を実施。参加者からは「声帯のほぐし方、栄養啓発、皆が楽しめるモルックを地域ですぐに取り組みみたい」という感想があった。

3回目は町文化祭にて啓発と同時に、一年目会員を中心にベジチェックや塩分味覚チェックを体験。自身の野菜摂取量や塩分感覚を数値で知り、意識の向上を図る事ができた。

彦根市

健康推進員協議会

92人

楽しく動いて健康づくり大会を、プロシードアリーナHIKONEで開催した。



第一部は、理学療法士によるフレイル予防の研修で、栄養・運動・社会参加の重要性を改めて認識した。

第二部は、ニュースポーツのボッチャ体験で、8人がチームで行うゲームである。普段、運動をしていない人でも体力をあまり使わない運動量で楽しく話しながらできるが、神経の集中を必要とするゲームで、認知症予防に良い運動だった。

今後も各学区の健康推進員が先頭になって、地域の健康寿命延伸のお手伝いを継続していきたい。

豊郷町

健康推進員協議会

33人

豊郷町では、今年度ようやくコロナ禍前の活動ができるようになった。

4年ぶりの本格活動ということでも、事業前の検討会議では薄れかけた以前の記憶を思い起こしながら、また初めて住民さんと接する事業に参加する会員もいて、全員が試行錯誤しながら事業を実施した。

活動の中では、「健康推進員が健康づくりについて啓発する意味・効果」について考えさせられる場面もあり、3月に予定している「ヘルス



「メイトパワーアップ事業」では、あらためて健康推進員の役割や、住民主体の健康づくりについて理解を深める機会にしたいと考えている。

甲良町

健康推進員協議会

43人

今年も減塩啓発のスキルアップを図るため①減塩調味料を使用した調理の実技実習と、②普通の味付けと減塩調味料を使った味付けを試食して比較する研修会を行った。献立は「ほうれん草の胡麻和えと大根の煮つけ」で、日常的な家庭料理で実習をした。コロナ後初めての調理実習だったが、手際の良さは健在で試食後の感想は、普通の味付けは「味が濃い」と感じる人が多く、減塩の味付けが「丁度良い」と薄味を美味しいと感じた人が多かった。継続的に取り組んできたことで減塩が身についている事を実感した。実際に試食するのが大変分かりやすかったという意見が多く、地域での活動にもつなげていきたい研修となった。



令和5年度

私たちの活動報告



おやこの食育教室

近江八幡市 健康推進協議会

248人

今回の「おやこの食育教室」に選んだのは、「親子ピザ作り」。



このテーマは、コロナ前に行ったコミセン・健推の共同で行った「夏野菜を使った簡単ピザ作り」事業だった。

この時は夏の時期で夏野菜をふんだんに使い、ピザの生地発酵もスムーズに出来好評。

コロナ禍で思うような事業ができず、ようやく調理実習の機会を得ることが出来た。

親子20組という条件があったが、オープン・調理台の関係で、8組23名の親子の参加で実施。久々の調理実習で私達健推メンバーもドキドキだった。事前にピザ試作づくりをして本番に臨んだが不安のスタートとなった。焼きあがるまでの時間は子どもたちと一緒にクイズや歌を歌いながら、焼

きあがるピザを待った。結果としてみんなで熱々のピザを楽しく味わうことができた。

感想として「生地作りが難しかった」「生地から作ったのは初めてだったが、家でも作ってみたい」「とっても美味しかった」など、全体的に好評だった。

参加の親子の笑顔を見られ、健推のメンバーにとっても良い刺激になり、これからも地域の方々への楽しさ・食の重要性を伝えて行きたいと思う。

生涯骨太クッキング

甲賀市 健康推進連絡協議会

386人

今年度は甲賀市甲賀町の油日自治区で開催された「油日区納涼祭」で実施した。参加された成人（壮年・中年期）と高齢者の皆さんに、テキスト「生涯骨太クッキング」と「シニアカフェドリル」を配布し、減塩・メタボ

塩・メタボ



予防やバランスのとれた食生活の大切さを伝えた。また「シニアカフェドリル」には子どもも興味を持ちそうなので、クイズ形式の内容もあり、それらをピックアップして当日参加した子どもたちにクイズを楽しんでもらった。その後家庭へ持ち帰ってもらい、家族への啓発活動につなげた。

男性のための料理教室

草津市 健康推進員連絡協議会

174人

9月21日、町づくりセンターの協力により実施した。

野菜を沢山つかい男性でも簡単に出来るようにと、キーマカレー・野菜スープなどのメニューを考えた。



みなさんとても張り切り、さっそく料理にとりかかった。自分達で作った料理に大満足、これなら自分でも出来ると思われた。

この後、食材の買い方や保存法・野菜350g摂取すること・糖尿病予防などについて話した。「とてもいい勉強が出来た」「毎月でもやってほしい」との言葉をいただき、ますます私達も食と健康の大切さを伝えていきたいと思った。

やさしい在宅介護食教室

守山市 健康推進員連絡協議会

144人

令和5年度「やさしい在宅介護食教室」を河西会館主催のほのほの教室において10月26日に開催した。

講師として「ゆいの里」管理栄養士を招き、テキストを基にした資料を参照しながら、低栄養・フレイルの危険性や栄養バランスの重要性、口腔ケアの大切さ等を学ぶ機会となった。

健康推進員は、BMIから一日に必要なカロリーを計算する手助けをしたり、介護施設での柔らかい食を見せて回った。誤嚥を防ぐとろみ剤の提供は、大変喜んでいただけだと思う。



高齢者低栄養予防教室

長浜市 健康推進員協議会

282人

地区の文化祭で、高齢者を対象にフレイル予防の啓発を行った。

フレイルの掲示パネルをみて、日常生活で気になるチェックをしていたら、いくつか該当するという声が多くあった。

食事面で栄養素に偏りがあると低栄養になり、身体



機能低下につながるものでしつかりと食事を摂り、筋力アップのためにエネルギーとたんばく質を摂取して下さいとアドバイス。

たんばく質が手軽に摂れるサバ缶レシピや、簡単に作れる料理も実物展示すると「これなら作れそう」との声もあり、レシピとフレイルパンフレットを配布した。会話を通して勉強する良い機会であった。

生涯を通じた食育推進活動

東近江市 健康推進員協議会

138人

湖東地区秋のイベント「ふるさとまつり」は、4年振りにコロナ前と同様の規模で開催された。



ベジチェックを活用し、1日に食べている野菜の量を計測してもらった。来場者は、野菜摂取量が数値でわかることから興味津々で計測し、結果に一喜一憂されていた。あと少し足りない方が多かったので、市で作製した野菜プラス1のレシピを配布し、1日350gの野菜を摂取出来るよう啓発をした。子ども達には、食育折り紙を通じて、バランスよく食べることが大切だということも伝えた。

子どもたちに伝えたい 滋賀の味(食の知恵袋)

愛荘町 健康推進員協議会

32人

「地域に伝わる食の知恵を子どもたちに伝える」「朝ごはんの大切さ」をテーマに、町内保育園の親子参観日に訪問した。



滋賀県の地域産物、丁字麩びざの作り方などを説明した。①家庭に帰って親子で調理していただき、子どもたちに滋賀の味を伝えていくこと②幼児期に大切な「早寝早起き朝ごはん」をテーマに、朝ごはんを食べることによりいろいろ効果があること③幼児期において基本的な生活習慣をしっかり身に着けることの大切さを伝えた。家族そろって温かい朝ごはんの時間をもっていたただけを願っている。

野菜食べ隊支援事業

大津市 健康推進連絡協議会

298人

大津市では毎月19日の食育の日に合わせて、4カ所では平和堂にご協力いただき北部から南部までの大型店舗にてベジチェックを借用して野菜摂取の啓発を行った。

最後の5回目は4年振りに再開された市の『おおつ健康フェスティバル』明日都浜大津の健推ブースにて日曜に

開催。明治安田生命のご協力でベジチェック測定約300名体験。野菜も一皿のサンプル展示と「野菜のちから」のパネル展示を通して多数の来場者に啓発できたと思う。



野菜摂取量一日350gが足りている人はまだまだ少数であり、野菜を美味しく楽しく食べていけるように野菜食べ隊支援活動を継続していきたいと思う。

食育推進月間事業

野洲市 健康推進連絡協議会

56人

野洲市では昨年引き続き、アルプラザ野洲にて来店客を対象に食育推進と野菜食べ隊支援活動を行った。

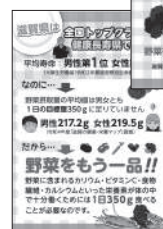
8・9・11・12月の食育の日を念頭に店の出入り口のにぼりを立て、声かけしながらポケットティッシュを配布、もう一皿野菜70gの調理食事サンプルを展示して野菜の量と種類の多さ、たんばく質とのバランスを目で見てもらい、レシピ集も配布した。同時にベジチェックに参加していただき、珍しい測定器に驚きながらも、手のひらから野菜摂取量を測定し野菜を食べる重要性を再確認していただいた事業となった。



部会活動報告

食育部会

「野菜たっぷりレシピ」作成



事業部会

ヘルスメイト交流会
グループワークテーマ・アンケート企画およびまとも
人権学習企画



▲ヘルスメイト交流会グループワークの様子

広報部会

「しがの健康推進員だより第56号」発行



日本の食文化を守り 〜にっぽん縦断！郷土・伝統料理教室〜 そしてつながろう！

平成25年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたが、近年は核家族化や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、その特色が徐々に失われつつある。そこで伝統食材や地域の食材を生かした郷土・伝統料理を受け継ぎ、地域や次世代へ伝える農林水産省国庫補助事業が今年度より始まった。



▲郷土伝統料理集



▲東近江市



▼米原市

調理実習メニュー	
湖南市	☆水菜のり風味あえ (京都府) ☆黒豆ごはん (兵庫県) ☆粕汁 (兵庫県) ☆焼きそばそうめん (滋賀県)
東近江市	☆焼きそばそうめん (滋賀県) ☆しじみごはん (滋賀県)
米原市	☆丹後ずし (京都府) 赤こんにゃくの牛肉巻き (滋賀県) 白玉だんご

(☆印はテキスト掲載メニュー)

県内では湖南市、東近江市、米原市でテキスト「郷土伝統料理集 北陸・東海・近畿編」をもとに調理実習と講習会が行われた。

湖南市 健康推進員協議会

88人



コロナ禍が続き、久々の料理講習会の開催をすることが出来、今回は郷土伝統料理集の中の兵庫県の料理から「黒豆ごはん」と「粕汁」、京都府の料理「水菜のり風味あえ」を選んだ。他の県の料理の材料は手に入るものが高価な物や時間のかかりそうな料理、また難しいものがあつたから作つた三品とも美味しく良い評価だった。

粕汁はスキムミルクを使用することでかすかに甘く、黒豆ごはんは、赤飯のようで少し黒豆の歯ごたえがあり、黒豆とちりめんじゃこが良い味になっている、との感想があつた。水菜のり風味あえは、さっぱりした後味が美味しかった。

食べ物豊富で選べる現在だが、日々の食事の中に郷土料理を取り入れ、毎日の食事を楽しみながら健康でありたい。

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト

(第3弾)

若者世代

高島市 健康推進員協議会

224人

滋賀県立安曇川高等学校2年生の生徒を対象に、健康づくりに関する講話と調理実習を行った。実習では班ごとに、「塩レモン焼きそば」「ブロッコリーのマスタードサラダ」「水切りヨーグルトのアドベリーソースかけ」を調理した。参加した高校生からは、「減塩の料理は味が薄いと感ずる」「家でも作ってみようと思う」などの反応があつた。健康推進員より、「高校生と一緒に調理実習が出来て、良い出会いの場となつた」「段取りを組んで材料をカットするなど、自分で考えて調理をすることが、良い経験になると思う」などの声があつた。今回のような違う年代の人たちと行つた実習が、今後の活動に活かせられると良いと思う。



働き世代

米原市 健康推進員協議会

120人

令和5年10月20日、働き世代のための生活習慣病予防の事業を、米原市本庁舎の職員を対象に行つた。

庁舎の一室を借り、昼休みを利用し、24名の希望者に参加いただくことができた。会員は11名参加した。

講習は、生活習慣病予防のテキストをもとに、時間内で終わるようにレシピを作成し、朝食の



高齢世代

多賀町 健康推進員協議会

65人

重要性において話を展開した。途中で減塩みそ汁の試飲を行い、また「お腹の空かないダイエット」から具体的に一品の紹介も行った。参加者からは、「朝食の重要性がよくわかつた」「食生活に気をつけたいと思う」など、参加して良かったとの声を多くいただいた。

誰かがより長く元気に活躍できる社会の実現、県事業第3弾として、福祉会サロンにて高齢期のフレイル(健康から要介護への移行の中間)予防について開催した。健康寿命延伸のためのフレイル予防として、食事・運動・社会参加の三つが基本となる。食事は一日三食バランスよく、運動は筋肉低下予防のためウォーキング等で体を動かす大切さ、社会参加では、趣味・ボランティア・外出機会を増やしふれあうことの大切さを考えた。



参加者は何度聞いても忘れがちなため、聞いて良かった。実行したいと喜んでもらう。

また我家の味噌汁を持ち寄つてもらい、塩分濃度の計測。全員薄味であつた。薄味の浸透は喜ばしいことである。また、健康に良いとされる「酢玉ねぎ」レシピを紹介する。

改めて予防の大切さについて考える機会となつた。

この度は栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を受賞させていただき、大変名誉な事と感謝しております。

今日まで地域の健康づくり活動に取り組んでこられた諸先輩方の努力の賜物です。それと共に多くの推進員がベジチェク機器操作に慣れ、各地域で活用することによって野菜摂取促進サポート活動が定着してきたことも誇れる取組みです。受賞を励みに今後も健康推進活動を地道に継続していきたいと思えます。



団体の部
長浜市健康推進員協議会

栄養関係功労者厚生労働大臣表彰



この度、栄養関係功労者知事表彰を頂き市協議会としては大変喜ばしく思うとともに感謝申し上げます。

日頃の健康推進員の地道な活動の積み重ねの結果がこのような素晴らしい賞につながったと思います。昨年からの活動も活発になりコロナ前に戻りつつあります。様々な変化のなか地域の皆様に寄り添い、工夫しながら今後も健康推進に努めてまいります。



団体の部
高島市健康推進員協議会

栄養関係功労者知事表彰

『健康は第一の宝』

この度、彦根市健康推進員協議会は、滋賀県健康づくり財団より理事長表彰をいただきました。ありがとうございます。

私たちは、子どもから高齢者まであらゆる世代の健康づくりに取り組んでいます。

現在、子ども・保護者向けには、子どもの成長発達に大きく関わるため、朝ごはんを食べることの重要性を伝える活動等を行っています。

そして成人向けには、生活習慣病を予防するための食育の教室をはじめとして、野菜摂取量を増やすための生鮮食品販売店などの活動、さらに様々な病気の予防・早期発見・早期治療につなげるための定期健康診査受診率アップの活動等を行っています。

また、高齢者向けにはフレイル予防のため、運動や食事のポイントを伝える活動等を行っています。

今後は、さらに健康づくりの活動に取り組んでまいります。



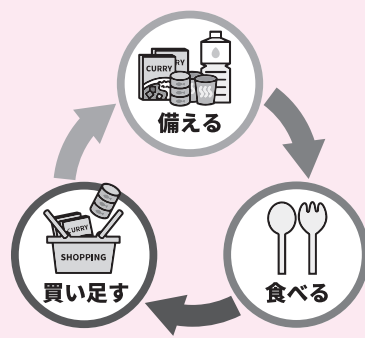
団体の部
彦根市健康推進員協議会

滋賀県公衆衛生事業功労者
滋賀県健康づくり財団理事長表彰

■災害に備える
ローリングストック■

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法である。

普段の買い物範囲ででき、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができる。



編集後記

コロナが令和5年5月に5類に移行され、健康推進員活動も従来の活動に戻り始め、頂いた原稿には活動ができること・集まれることの喜びが伝わってきて、嬉しく思いました。

脱コロナ、安全に活動できる日々を楽しみにしております。原稿のご協力を頂き有難うございました。