

# ヘルスマイト

栃木県の健康寿命は、男性 70.73 歳（全国 17 位）、女性 74.86 歳（全国 5 位）。さらに健康寿命を延ばそうと、那須塩原市では、**81 名の食生活改善推進員（愛称はヘルスマイト）**が、「食」の実践活動を展開しています。市民の**カラダと健康のため、地域に根差した活動をより活発にするために、工夫、改善を図りながら 9 地区（地域）と 9 グループ（活動内容別）**で進めています。

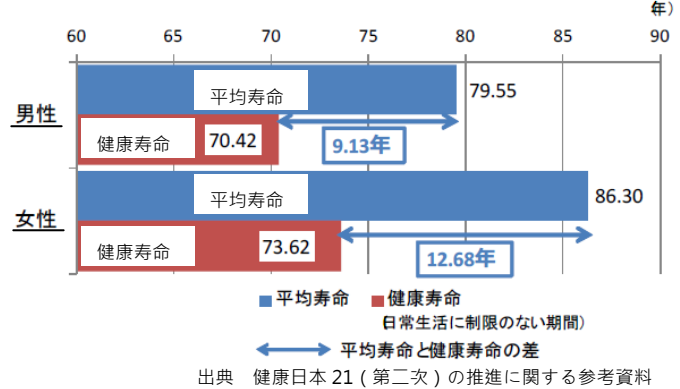
前回、地区を紹介しましたので、第 2 号ではグループを紹介します。

※ここでの健康寿命とは、日常生活に制限のない（支障なく生活できる）期間の平均を示す。

## 25 年度グループ活動予定

グループ	日程	内容
1 およこの食育	2月2日(日) 健康長寿センター	「およこ」で楽しい食育教室
	2月23日(日) 厚崎公民館	
子どもの料理コンクール	毎年5～7月に実施	子どもの料理コンクール(県協議会主催) 「作ってみよう!野菜たっぷりもりもりごはん」に8点応募がありました。来年度の参加をお待ちしています。
2 若い世代への推進	9月5日(木) 東那須野公民館	手早くてもなぜか美味しい料理教室 —美しくいるために今の食事が大切—
3 高齢者の食育活動	7月、9月、12月 市内公民館	地域のいきがいサロンと連携し、高齢者の健康づくりの推進
4 牛乳・乳製品の推進	10月1日(火) 東那須野公民館 1月24日(金) 健康長寿センター	あっとおどろく牛乳・乳製品の使い方 クッキング教室 —カルシウムアップの食事—
5 生活習慣病の予防	2月	メタボリックシンドローム予防に関する講習会 「ヘルシーアップセミナー」
6 食環境整備	年2回配付	・「とちぎ健康21協力店」の情報提供の店として登録のある市内17店舗への2種類のリーフレット配付 ・県民への健康情報発信のサポート
7 まつりの企画	10月27日(日) 巻狩まつり(河畔公園) 2月16日(日) 消費生活と環境展(黒磯公民館)	1グラムの減塩を目指そう(味噌汁試飲) 朝食摂取の推進(朝食メニューのレシピ配布)など
8 事業の企画・推進	年7～8回 (企画会議)	地域の健康づくりの充実を図るため、事業の検討・企画・推進を行う。
9 広報	6月、9月、12月、2月に会報を発行	ヘルスマイト活動のPRの実施。 各地区・グループ活動取材し、会報を発行。

【国民の健康寿命と平均寿命の差はおよそ 10 年】



高齢者の食育グループ活動 槻沢公民館 7.7(日)

どなたでも歓迎!

食生活改善推進員に

なりませんか



市では、現在、食生活改善推進員養成講座の参加者を募集しています。

自分、家族のために、更に地域のために、食と健康について学んでみませんか。

●日程

1	9月 25日(水)
2	10月 4日(金)
3	11月12日(火)
4	11月25日(月)
5	12月 6日(金)

●場所 黒磯保健センター

●定員 20名

●時間

午前 9 時 30 分

～午後 2 時 30 分

(第 5 回のみ 午後 2 時まで)

●内容 講話、調理実習等

●参加費 200 円/回

(食材料費)

●申込・問い合わせ

市健康増進課

# 地産地消 ~旬の野菜を活かして~



稲村地区活動

稲村公民館・6.17 (月)

# 減塩調理 = 1日1g減塩 =



高林地区活動

高林公民館・7.18 (木)

## ヘルスマイト9グループの紹介

### ① 「おやこの食育教室」

「子どもの料理コンクール」(12名)

◎「子どもの料理コンクール」「おやこの食育教室」は、参加者が少ないため、周知の方法を検討していく。(研修会でもチラシ配布を行うなど)

○「おやこ食育教室」の充実を図るため、グループ員の資質、技術の向上をめざし、ミーティングや試作・試食会をして万全の体制で臨みたい。

### ④ 「牛乳・乳製品の推進」(11名)

◎カルシウム不足の改善を目指すことで、健康で元気な体、生活習慣病予防につながることを伝えていく。

○カルシウムアップの調理実習→10月1日(火) 東那須野公民館(午前10時~午後1時30分)講話と牛乳・乳製品を使った実習。

### ⑦ 「まつりの企画」(8名)

◎「巻狩まつり」の食改コーナー来場者数1,000名を目指す。(H24, 700名)

・従来の食生活の改善を図り、「健康日本一を目指すこと」を周知する。

○「まつり」の特設コーナーではゲーム感覚での体験活動を通して、食生活改善への意識化を図っていききたい。

### ② 「若い世代への推進」(5名)

◎若い世代の方々に、メディアから得る知識だけではなく、正しい食生活を意識してもらえる機会を提供していきたい。

・今年度は年齢を20~40歳代まで広げて啓発していきたい。

○調理実習と講話→9月5日(木) 東那須野公民館で実施。(午前10時~午後1時) 交流を図る工夫も考慮中。

### ⑤ 「生活習慣病の予防」(10名)

◎生活習慣病(特に、糖尿病・高血圧病)の予防を推進する。

・メタボ予防教室を開催し、「予防」の大切さを伝える。

○昨年に引き続き、メタボ予防教室(ヘルシーアップセミナー)を開催する。

・予防のためのメニューに工夫を凝らした調理実習や講話を実施する。

### ⑧ 「事業の企画・推進」(9名)

◎昨年度より取り組んだグループ。各グループで網羅できない分野など、ヘルスマイト活動をより良いものにしていくために、取り組んでいきたい。

○打ち合わせ・意見交換会を年7~8回持ち、昨年未完成の、シリコンスチーマー使用のメニューを提供できるようにする。

### ◎目標 ○具体的活動

### ③ 「高齢者の食育活動」(6名)

◎バランスの良い食事、野菜を使った料理等高齢者への配慮を第一に考えて取り組んでいく。

○7月7日(日) 槻沢公民館での生きがいサロンからは多くの参加者があり、自治会長さんはじめ地域の方々との連携で実施できた。折しも七夕の日でもあり、短冊への願い事も書き、綺麗な飾りを眺めながらの楽しい会食となった。

### ⑥ 「食環境整備」(8名)

◎とちぎ健康21 協力店と友好の輪を広げ、相互理解を図っていききたい。

○リーフレットの活用をお願いすると共に、地域の人たちとの話し合いの場を大切にしていく。

### ⑨ 「広報」(4名)

◎今年度新設されたグループである。会員同士はもとより、もっとヘルスマイトの活動の重要性を市民へも伝えたい!との想いが背景にある。

○メンバー4名と少ないが、チームワークを図り、年4回の発行を目指す。(6月・9月・12月・2月)

・感想などございましたら、お寄せください。