

6月は食育月間

岡健康介護課 TEL 22-6839

毎年6月は「食育月間」です。

「食育」とは健康長寿の基本です。この機会に食生活を見直してみませんか？

なぜ食育？

食は命の源です。生涯を通じて食べることを意識することで健康寿命を延ばすことに繋がります。

本来、食は個人の生きてきた環境の中で培う行為です。しかし、ライフスタイルや価値観の多様化に伴って食を取り巻く環境は大きく変化しています。食を大切にしている感謝の心のほか、地域の伝統や四季折々の多様な食文化が失われつつあります。また、不規則な食事や欠食などによる栄養バランスの乱れ、生活習慣病の増加、食の安全に対する不安といったさまざまな問題が生じています。

このような背景から、市民、関係機関、関係団体などの連携を図りながら食育の推進をしています。

続いては、地域に根ざした食育の取り組みを紹介します。

食改さん(食生活改善推進員)

食改さんは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分や家族、地域の食育推進の担い手として活躍しています。

主に、イベントでの食育の啓発、減塩運動、子どもから高齢者を対象にした料理教室、災害食の普及活動など幅広く活動しています。



市内のイベントで食育を啓発



家庭訪問(減塩活動)

食改さんの声

自分や家族、地域の健康を願って活動しています。

ぱくぱくくわいっく

(食育推進サポーター)

幼児期からの食育が大切と考えるボランティアグループです。

主な活動は全保育園で、食育絵本の読み聞かせや園で栽培、収穫した野菜を利用して調理体験の指導を行っています。

年中児クラスでは、さつまいもや里芋を使ったおやつを、年長児クラスでは、たまねぎやなす、きゅうりなどの夏野菜を使ってカレーライスを作ります。

緊張した園児たちに、やさしく語りかけたり、見守ったりしながら、調理のサポートをしています。

岡食育サポーターに関すること
福祉課 TEL 22-6837



食育教室



年長児調理体験



年中児おやつ作り

食育サポーターの声

子どもたちが、目を輝かせて取り組む姿に感動します。苦手だった野菜も調理体験後は、食べてくれます。

この機会に朝食を必ず食べる、家族や友人との食事の回数を増やす、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がける、いつもより薄味にするなど、日常の食生活を見直してみましよう。



今年のアクティブプラス10 あなたは何にチャレンジ？

アクティブプラス10にチャレンジして、あなたの健康生活と市の施設の利用や特産品などで引き換えできる「元気もり森利用券」がもれなくついてくる!!

プラス10について

プラス10とは、普段よりも一日10分多くからだを動かし、運動習慣を身に付けるための合い言葉です。普段から元気に体を動かすことによって、メタボリックシンドロームを改善したり、糖尿病、高血圧などの生活習慣病になる危険を減らすことができたり、気分転換、ストレス解消など心の健康づくりにもなります。高齢者にとっては転倒や骨折予防、認知症予防になり、健康寿命を延ばすことにつながります。

市では、アクティブプラス10という事業名で展開し、今年で3年目を迎えます。運動習慣を身に付けるきっかけづくりとともに、健康診断や各種がん検診の受診、健康づくりに関するイベント教室への参加や健康生活への取り組みをすすめ、次の3つの目標にチャレンジする事業です。

【目標】

- ①1カ月のうち15日以上普段より10分からだを多く動かす
- ②健診、がん検診を1つ以上受診する
- ③次の項目の中から1つ取り組む

- 毎日血圧を測る。
- 体重を定期的に測定する。
- 家族や友達と楽しく会話する。
- 一日3食摂る、またはバランスのよい食事。
- 毎日歯を磨く。
- 健康づくりのイベントに参加する。



◆◆ 対象者 ◆◆

市民で
20歳以上
の人

◆◆ 実施期間 ◆◆

6月1日(木)
▼
12月28日(木)

応募方法

・応募用紙に必要事項を記入して、次の方法で応募してください。

①郵送する場合

〒501-2192 山県市高木1000-1 山県市健康介護課 健康係 まで

②直接提出

保健福祉ふれあいセンター(健康介護課 健康係)

伊自良支所・美山支所・西武芸出張所

- ・応募用紙設置場所：保健福祉ふれあいセンター、各健診会場、各支所、各地域公民館
- ・応募締切：12月28日(木)到着分まで