



今月の保健師  
丹羽 真弓 さん

本町の健康づくり推進委員26人による、元気でしかが21計画(第二次)推進のための検討会議が2月15日に行われました。

この会議は、21計画をスタートした今年度、初めて開催したもので、28年にわたる健康づくり推進委員の活動の歴史においても初めてのことです。



活発に意見交換が行われた健康づくり推進委員による検討会議

21計画は「みんなが心も体も元気に暮らす」を目標として、28年にわたる健康づくり推進委員の活動の歴史においても初めてのことです。この会議は、21計画をスタートした今年度、初めて開催したもので、28年にわたる健康づくり推進委員の活動の歴史においても初めてのことです。

4 歯科・口腔・たばこ・がん・COPD (慢性閉塞(へいそく)性肺疾患)

3 休養・こころの健康・飲酒

2 生活習慣病・運動

1 食育・栄養・食生活

各部会のグループワークでは、町民目線により身近な情報を抽出し、21計画の推進に向け活発に検討。これらの意見は、2月25日に行われた元気でしかが21推進委員で報告されました。

推進委員からは「元気なうちに役に立ちたい」「健康づくりに貢献したい」という頼もしい意見も聞かれ、これからの活動が楽しみです。4月以降にはブロック会議を行い、今回の検討を踏まえ、推進委員として独自にどんな活動をしていくか具体的に考えていきます。

元気で楽しい推進委員活動を通して、健康づくり運動を町民の皆さんに発信していきたいと考えています。今後とも、21計画と、健康づくり推進委員に注目してください！

毎日

朝ご飯食べていますか？  
野菜・牛乳とっていますか？

広報でしかが10月号「食育推進計画(第二次)」の中で「朝食の欠食者が小・中学生で増えていて心配です」とお知らせしました。食育調理実習で関わった放課後児童クラブの小学生にも朝食を食べていない子がいるなど「朝食を食べていない子ども」が身近にいることを実感しています。

また、食べていてもパンと飲み物だけでなく、成長期にもかかわらず栄養失調になりかねない内容の子も少なくないようです。

多様な食材でバランスの良い朝食を町では、幼児健診時に保護者の皆さんに食事記録をお願いしています。2015年の結果では、朝からいろいろな食材を使った朝食を食べている家庭も多かったです。一方で、朝食を食べていない幼児は多いものの、1歳6カ月児で朝食が「パンと牛乳だけ」という子がみられました。3歳児になると「パンとお茶」「パンと牛乳」「おにぎり」「ふりかけ」「飯」など、主菜・魚・肉・卵・大豆製品と副菜野菜のない「主食(ご飯・パン・麺類)だけの朝食の子の割合が少し増えてきます。また「1日に野菜を一つも食べていない」「薬味程度の野菜しか食べていない」などもみられます。

また、本町ではたくさんさんの牛乳が生産されていますが、牛乳や乳製品を毎日とる1歳6カ月児が全体の28.6%、3歳児では51.2%と非常に少なく、残念です。習慣的に食事を抜くと、大人でも体に

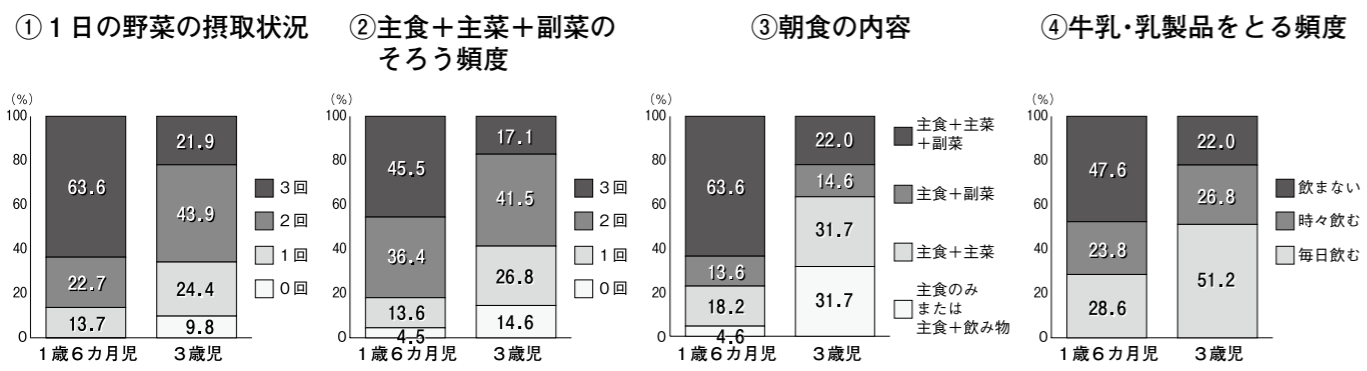
不調を来しやすくなります。まして、成長期の子どもが食事を抜いたり、主菜、副菜、牛乳・乳製品(骨や歯が成長するために必要なカルシウムが豊富が不足しているなど、不十分な内容の食事をとったりしていると、体が成長するために必要な栄養をとることができなくなります。

朝食の充実で生涯にわたって健康に体は、1日3食食事で消化と吸収のリズムができますが、朝食をしっかりと食べることで体内時計がリセットされ、体調が整いやすくなります。逆に、朝食を抜いたり、食べていても少な過ぎたり、内容が偏ったりすると、リズムが崩れやすく、必要以上に栄養分を吸収する、間食が増えるなどの悪循環につながります。こうした食生活の乱れは、メタボリックシンドロームにつながりやすくなります。

メタボリックシンドローム予防のため、小さな子どもからいろいろな食材を使い「主食+主菜+副菜」のそろった食事を、家族と一緒に、おいしく、楽しく食べる経験をさせてあげてください。幼児期の食習慣は、生涯に続く良い食生活の基礎になります。

家族そろって健康に過ごすために「栄養のバランス+リズム」を、毎日続けてあげることが大切です。

□問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通) まで。



①②③町幼児健診食事記録より  
④町幼児健診アンケートより

検診クーポンのご利用は3月31日まで!!

平成27年度検診クーポンの利用期限が近付いてきました。受け忘れていた検診はありませんか？今年度は、対象となる次の方にクーポンをお配りしています。

クーポンの種類	対象者
子宮頸(けい)がん検診クーポン	1994(平成6)年4月2日～1995(平成7)年4月1日生まれの女性
乳がん検診クーポン	1974(昭和49)年4月2日～1975(昭和50)年4月1日生まれの女性
大腸がん検診クーポン	1974(昭和49)年4月2日～1975(昭和50)年4月1日 1969(昭和44)年4月2日～1970(昭和45)年4月1日 1964(昭和39)年4月2日～1965(昭和40)年4月1日 1959(昭和34)年4月2日～1960(昭和35)年4月1日 1954(昭和29)年4月2日～1955(昭和30)年4月1日 } 生まれの方
骨粗しょう症検診クーポン(自己負担300円)	1970(昭和45)年4月1日～1971(昭和46)年3月31日 1965(昭和40)年4月1日～1966(昭和41)年3月31日 1960(昭和35)年4月1日～1961(昭和36)年3月31日 1955(昭和30)年4月1日～1956(昭和31)年3月31日 1950(昭和25)年4月1日～1951(昭和26)年3月31日 } 生まれの女性
40歳健診無料クーポン(特定、胃、肺、大腸、乳、子宮、前立腺、骨粗しょう症、肝炎、歯科)	1975(昭和50)年4月1日～1976(昭和51)年3月31日生まれの方

※加入保険などによっては、クーポンの対象とならない場合があります。3月は医療機関も混み合う時期ですので、早めの予約・受診をお願いします。クーポンを紛失した方や受診可能な医療機関について知りたいという方は、下記までご連絡ください。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)