

# 地域の「健康づくり」実践サポーター 私たち保健推進委員です！

皆さんがお住まいの地域には、必ず「保健推進委員」がいるのをご存じですか？  
保健推進委員は市の非常勤職員として市長から委嘱され、地域でさまざまな活動をしています。

## 市の健康づくり事業への協力

市が実施する健診のポスターやチラシなどを見たことがありますか。保健推進委員は地域で健(検)診のお知らせや呼び掛けを行っています。  
さらに、健(検)診当日には、会場で受付の補助や誘導を担当し、スムーズに健(検)診が進むように協力しています。



▶特定健診の受付の様子。笑顔で地域の人を迎えます

## 健康のことを学ぶ

各種健康講座や研修会に参加し、健康に関する正しい理解を深めています。  
そして、家族との会話の中で、ご近所さんとの立ち話で、地域の集会で…。保健推進委員自身が学んだことを話題にすることで、周囲の皆さんへ健康情報を伝えていきます。



▶地域の高齢者サロンへ参加

## 健康づくりに取り組む

地域ごとの保健推進委員間で研修会を開催して、委員同士の交流と自主的な健康づくり活動を行っています。サロンや集会、学校、コミュニティ会議の事業などで役割(役職)を担っている委員もいます。



保健推進委員理事の皆さん

私たちはさまざまな活動を通じ、健康の大切さを実感しています。  
任期は2年ですが、任期終了後モ「元気な地域住民の一人」として地域や家庭に健康づくりの輪を広げていきたいです。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

6月19日は「食育の日」

# ぜひ6月19日から始めよう！健康づくりは食事から

「食育月間」は、食育について国民の理解を深めるため、国の「食育推進基本計画」により定められました。

この期間は、国や地方公共団体、関係団体などが連携して効果的かつ重点的に食育推進運動を実施。食育について一層の理解を図ることとしています。

また、食育の「育(いく)」が「19(いく)」と読めることから、毎月19日を「食育の日」とし、自分や家族の食生活を見直す日としています。

## 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」を選ぶ力を身に付け、健康へとつながる食生活を実践できるようにしていくことです。

朝ご飯を食べる時間がない、夜遅い食事になってしまったりといった生活リズムの乱れや栄養の偏りは、生活習慣病や肥満などの原因になります。

食育は子どもばかりでなく、大

人にとっても健康づくりのために必要な取り組みです。  
食べること、食べる環境を意識しながら毎日を過ごすことが、健康な体づくりにつながります。

## 生活の中での食育

- ▽家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ▽自分の食事をチェックし、栄養のバランスを取るよう注意する
- ▽1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける
- ▽箸の正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身に付ける

## いわて減塩適塩の日

岩手県は、脳卒中による死亡率全国最多からの脱却を目指し、食生活を見直す機会として毎月28日を「いわて減塩適塩の日」に制定。脳卒中の主な原因となる高血圧の予防活動を関係団体と共に行っています。

【問い合わせ】  
健康づくり課(☎23-3121)

## 脳卒中予防の取り組み



食生活改善推進員協議会長 伊藤成子さん

本市の食生活改善推進員1,148人は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりボランティアとして活動しています。「減塩適塩メニューの普及活動」「突撃！隣のお味噌汁」などの脳卒中予防活動で、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。



◀減塩適塩メニューの普及活動



▶「突撃！隣のお味噌汁」による適塩の普及

## 第2回 ガーデン&マーケット in 東和

「植物」をキーワードとしたガーデントークショーやワークショップのほか、花苗生産者自慢の苗、手仕事を感じられるガーデンクラフト、ガーデン雑貨を販売します。

- 日時 6月10日(土)・11日(日)  
午前10時～午後5時(11日は午後4時まで)
- 会場 東和ビオガーデン(東和温泉敷地内)
- 内容 ▷パネルディスカッション(10日、午後1時

30分～4時)▷ガーデントークショー▷ワークショップ(※)▷パネル展示▷ガーデンコンサート▷草木の苗や園芸雑貨・軽食の販売 など  
※申し込みは当日ワークショップ会場で先着順に受け付けます

【問い合わせ】ガーデン&マーケット in 東和実行委員会事務局(東和温泉内☎42-4311)、東和総合支所産業係(☎42-2111内線323)