

資料 1 - 2)

市町村保健活動の再構築に関する検討会
(第 7 回)

小山市資料

平成 1 9 年 3 月 6 日

自治体の概要

自治体名	人口	面積	年齢 3 区分別構成割合			合併	保健師 1 人あ たりの人口
			年少人口	生産年齢	老年人口		
小山市（栃木県）	161,113 人	171.61 km ²	14.7%	68.7%	16.6%	無	5,754 人

自治体の組織図

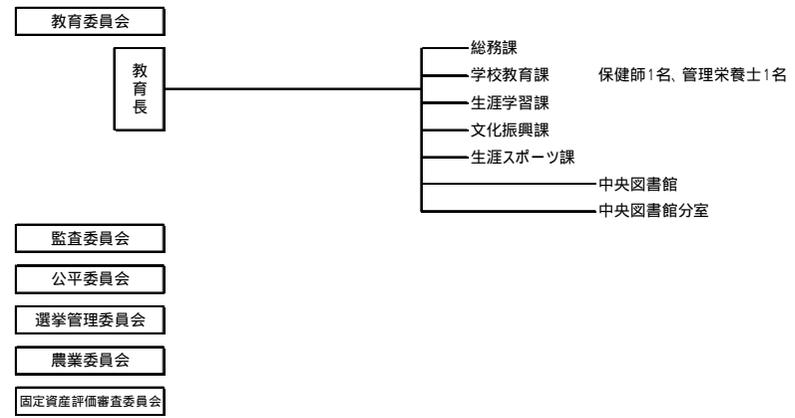
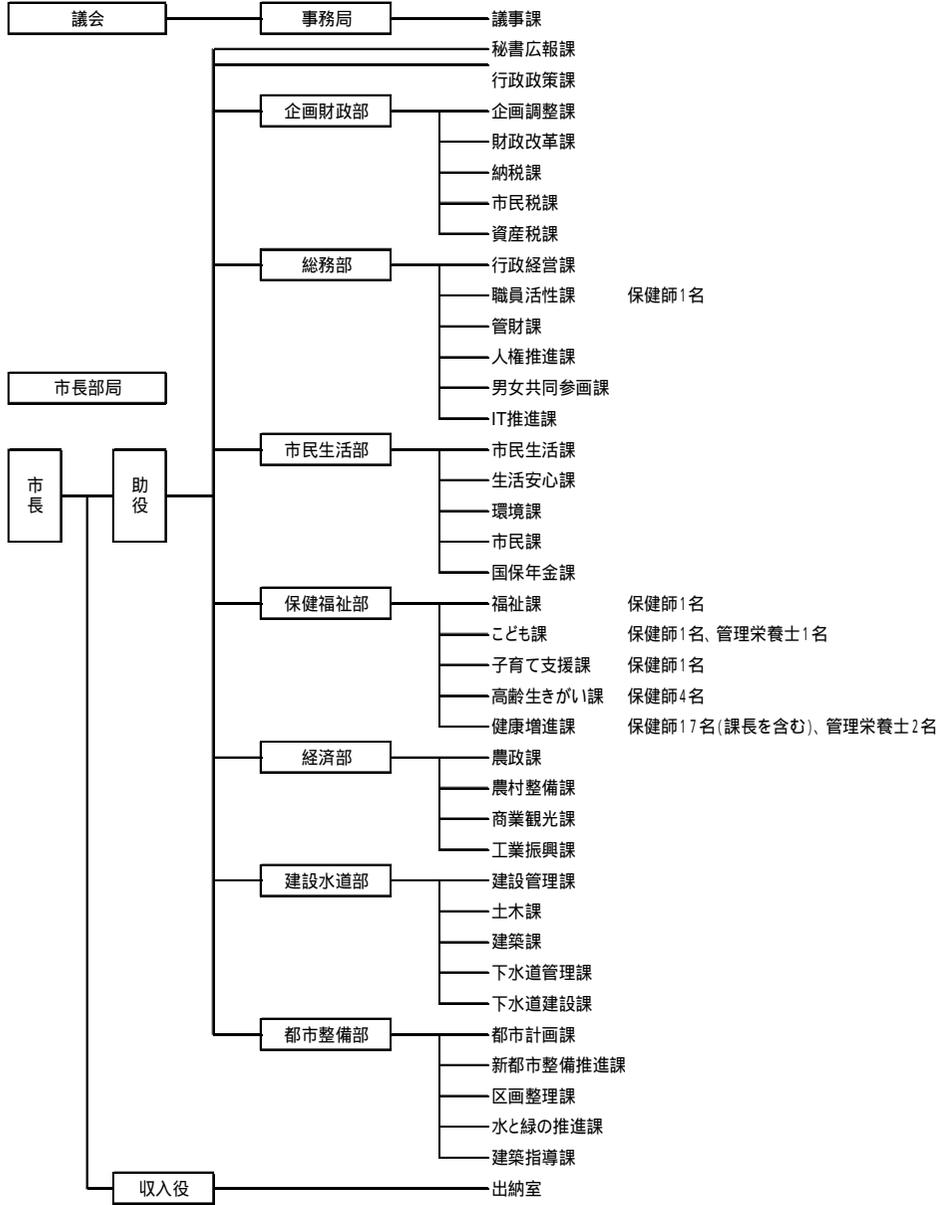
1) 保健師が配置されている部署と年齢

		年代				計（人）
		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代以上	
所属部署	保健部門	9	6	1	2	18
	介護保険部門	1	1		2	4
	障害福祉部門	1		1		2
	児童福祉部門		1	1		2
	教育委員会		1			1
	その他			1		1
計（人）		11	9	4	4	28

2) 保健活動の統括者

保健部門の課長である。

小山市行政組織機構図



保健活動の概要

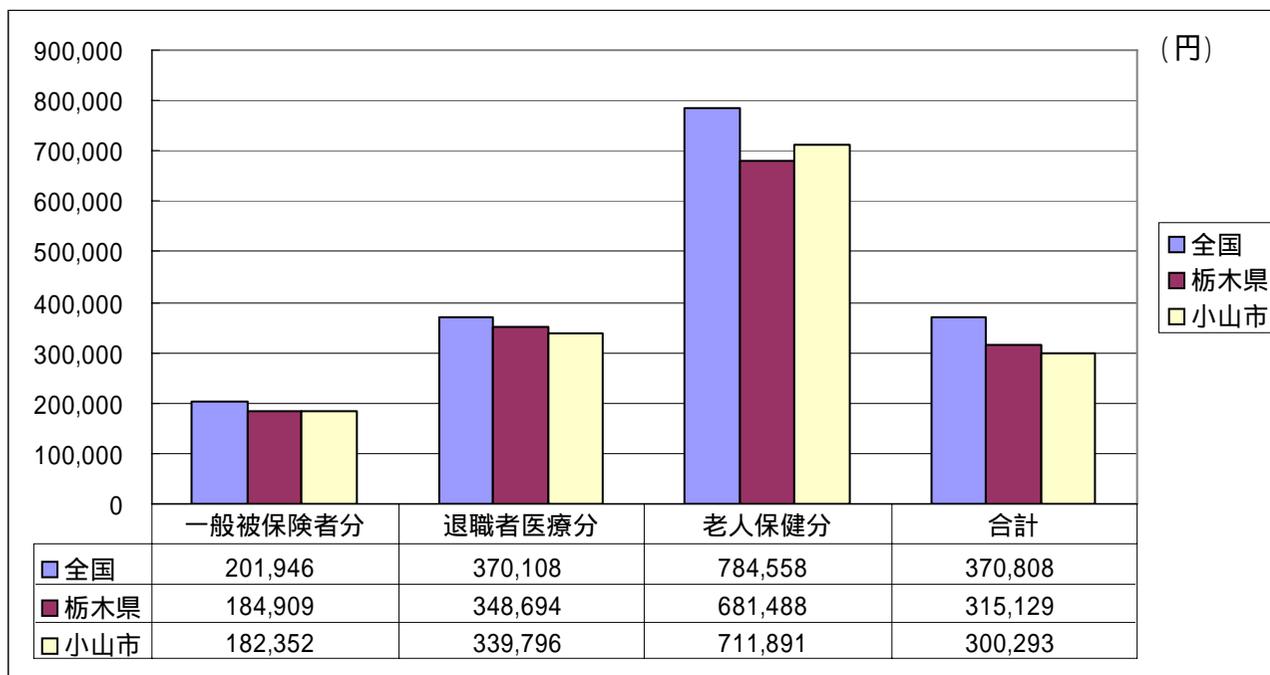
1) 基本健康診査

年度	基本健康診査	基本健康診査 事後指導実施率	女性がん検診		肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診
			乳がん	子宮がん			
平成16年度	54.3%	72.6%	9.9%	11.0%	15.8%	14.3%	12.5%
平成17年度	55.9%	76.8%	11.2%	9.4%	16.5%	14.0%	13.0%

2) 母子保健

年度	1歳6か月児健診受診率	3歳児健診受診率	1歳6か月児健診における う歯の罹患状況	3歳児健診におけるう歯 の罹患状況	出生数
平成16年度	95.2%	89.6%	3.4%	30.6%	1,482人
平成17年度	94.1%	94.1%	2.9%	31.3%	1,429人

3) 国保医療費



国民健康保険中央会「平成17年度国民健康保険の実態」による

4) 自治体の健康課題

- (1) 肥満糖尿病
- (2) 母子保健の課題：生活力の低下・母子家庭の増加・養育困難事例の増加 母親のメンタルの問題

5) 効果的な保健活動

- 1) 肥満糖尿病の問題があり、糖尿病の年間医療費は徐々に減少している反面、検診結果での血糖値がまだ高いことや医療費からみた高血圧者の多受診者の増加などから、今後はメタボリック対策として総合的に進めていく予定。
- 2) 母子に関しては、生活力の低下、母子家庭の増加、家庭での養育困難事例の増加が目立ち、母親のメンタルの問題が浮上しておりますので、健康増進計画の中間評価をきっかけとし、虐待予防も含めて対策を検討中。

2) 地域住民や関係機関と次のような協働活動の実施

高齢者施策として、一つは市内 16 箇所の地域で自治会を中心に民生委員・健康推進員・ボランティアとともに運営委員会を立ち上げ、介護予防事業を委託し、地域で高齢者を支える「いきいきふれあい事業」を展開

さらに、「シニア元気あっぷ塾」と称した筋力アップの体操教室を実施しながら同時にサポーターを養成、また遊びリテーションや傾聴、配食といったボランティア育成も実施

健康増進計画関係では、計画策定後、関わった市民ボランティアと市内 20 課の行政協力員からなるサポーターの会が立ち上がり、健康づくり分野以外の巻き込めるよう、商工会、青年会議所などの経済界へもアプローチ

既存の健康推進員会が地域の行動計画を立案し、推進し。健康推進員は、計画策定を転機に自分たちの地域における健康づくりを意識するようになる。活動が活発化し、定例会議の他にも校区単位で集まるなふお、地区の健康課題を話し合ったり、地区のデータの読み取りから必要な取り組みの検討を実施。また、活動成果をまとめ、健康推進員の PR を兼ねた「健康だより」を推進員自らが作成し、地区に回覧。また、年度末には、活動の目標がどれくらい達成できたか評価するとともに、活動の継続性が図れるよう次への課題を明らかにしている。

6) 効果的な保健活動のために取られている方法

- (1) 昭和 48 年頃から教育委員会にも保健師を配置、昭和 61 年から人事課で職員の健康管理に従事。平成 4 年から高齢福祉課、平成 11 年介護保険関連部署へ、同時に子ども課・基幹型在宅介護支援センターへと配置拡大。すべて、各部署からのオファーによるもの。
- (2) 少数配置の保健師も、保健活動の方向性、事業の展開等については、その都度保健師全員での検討を経て、各部署での検討に入るという流れとなっており、健康課題の共有化が図られている。
- (3) 乳幼児健診の受診率は 98%、99% 近く、その 1 ~ 2 % の未受診者に対しては訪問し、全数把握を行っている。

7) 地区組織活動の状況

(1) 保健師(栄養士)が支援している地区組織活動の数

小山市健康推進委員会【6支部・280人】

小山市健康づくり運動普及推進委員会【21人】: 小山市民健康体操「いきいきストレッチング」の普及活動

小山市食生活改善推進委員会【4支部・159人】

いきいきふれあい活動運営委員会【16組織・480人】

遊びリレーションボランティア「なごみ(和)の会」【36人】

傾聴・配食ボランティア「こころの会」【11人】

健康都市おやまサポーターの会【44人】

小山地区介護支援専門員会

認知症家族の会「もみじの会」

(2) 保健師・栄養士が連携している地区組織活動の数

小山市消費者友の会

小山市生活学校

栃木県栄養士会小山支部

小山市生活改善クラブ協議会(ライフアップ小山)

おやま自然育児の会

カンガルーおやま(子どもの虐待防止)

家庭教育オピニオンリーダー

(3) 地区組織活動の特徴

各組織がそれぞれに健康課題に気づき、検討し、活動方針を決定できるように支援を行っている。

1つ1つの組織はそれぞれに目標を持ってつくられた組織であり、活動を行っているが、それを統合した形で『地域をみんな考える』という切り口で包括的な組織活動への動きが見られている。

8) 市町村健康増進計画について

(1) 健康増進計画の策定の経過

住民参加のもとに策定。策定過程で参加者の意識が変化し、要望から自治組織のようなものが芽生え、推進活動へ展開。

推進については、計画策定に関与した住民と行政の庁内20課の職員が担う体制(サポーターの会)と、既存組織の健康推進員が担う体制と2本柱で展開

- (2) 老人保健福祉計画「健やか長寿プラン2006」策定において、高齢者保健福祉事業運営推進協議会が策定委員として参画。
自治会長・民生委員・健康推進員・老人クラブ・地域ボランティアで構成する地域組織（いきいきふれあい運営委員会）に、介護予防事業を委託。
自主的運営を行い、連絡協議会で地域の課題等を出し合いながら、週1回以上の活動を展開。平成18年度活動実績（4月～10月）677回、参加者延べ数16,058人、スタッフ延べ数7,984人

保健活動体制

1) 分散配置されている保健師間の連携について

- (1) インフォーマルな交流を随時実施。
(2) 不定期な保健師のみの打合せ（例：母子では、健康増進課母子健康係と子ども課と子育て支援課の保健師が、介護予防では、健康増進課成人健康係と高齢生きがい課の保健師が業務内容のすり合わせや調整・情報交換を実施）

2) 業務分担・地区分担の状況

健康増進課の中で地区を分担。

健康増進課の係（成人健康係・母子健康係・健康増進係）で業務分担。

業務分担制をとりながら、地区分担（母子と成人を配置）でケース管理は地区担当で実施する仕組み。

3) 統括者の役割

- (1) 保健師の専門性と機能を関係部署に説明。
(2) 保健師の打合せの際、保健師が配属されている部署の課長に、状況の説明と検討結果の取り扱いについて事前に説明。
(3) 訪問記録の決裁をとおした母子支援ケースの把握。
(4) 保健師の配置に関する人事担当課や部内人事異動のヒアリングの中で、情報提供や要望を実施。

4) 人材育成の状況

- (1) 保健部門の課長を中心としたOJTとOff-JTの実施。

協働意識が芽生えた瞬間（とき）

～「健康都市おやまプラン21」の策定をとおして～

福原 円 加藤賢一 井澤公恵 野田信子 飯田悦子 関口律子
大橋雅子 小林典子 櫻井和代 金子嘉男 松沼瑞枝（栃木県小山市）

はじめに

小山市は、栃木県南部に位置し、温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれている。一方、東京から60km圏内にあり、交通の利便性が良い、都会性と田舎性を併せ持った人口約15万7千人のまちである。

さて、「健康増進法」も追い風となり、全国的に「健康日本21」の地方計画が策定されているが、小山市においても平成15年3月に健康づくり総合計画「健康都市おやまプラン21」の策定を行った。この計画は、市の振興計画の下に位置付けられた22年度までの8か年計画である。

ところで、最近「住民参加」や「協働」という言葉が良く聞かれる。小山市においても、この計画策定をとおして、「住民の協働意識」「職員の協働意識」が生まれてきた。今回、策定を行った2年間の間に、策定に携わった関係者の意識がどう変化してきたのか、策定経過を振り返りながらまとめたので、ここに報告する。

1. 方法

1) 策定期間

平成13年1月～平成15年3月

2) 策定手法

「目標設定型」の手法を用いて、「どんなまちであつたらみんながいきいき暮らせるか」という理想の小山市像を話し合うことから始めた。

3) 策定体制

市民と行政職からなる「検討部会」として、「こども・おとな・まちづくり」という3部会を立ち上げた。

4) 検討部会のメンバー構成

一般公募の市民の他、「こども部会」には育成会・PTA・民生委員・障害者親の会代表者など、「おとな部会」には健康推進員・食生活改善推進員・企業・福祉団体・福祉関係の学生など、「まちづくり部会」には自治会・男女共同参画関係者・商工会・青年会議所・工業界の代表者などの市民が参加した。また、行政では保健福祉関係者の他、教育委員会・土木建築・環境・農政・企画・財政担当者など様々な分野の職員が参加し、検討委員は全部併せると70名余になった。

5) 検討部会の実施回数

3部会とも2時間のワークショップを毎月1回、全14回実施した。また、それとは別に部会のワーキンググループが自主的な集まりを持つこともあった。

6) 健康推進員会での話し合い

検討部会の他、地域の特徴を踏まえた行動計画を作ろうと、健康推進による話し合いを1年以上行った。小山市には現在280名の健康推進があり、6つの地域に分かれて活動を行っている。これまでは行政とのパイプ役として、検診の受診勧奨など行政にやらされているというような意識もあったようである。しかし、今回の計画策定では、自分の住む地域の現状を把握しながら、今後自分たちは何ができるのかを話し合った。その結果、それぞれの地域性をもった計画が出来上がり、推進員自身のエンパワメントも非常に高まった。

7) 計画の推進方法

今後は、市民による「健康都市おやま推進サポーターの会」を立ち上げ、推進に向けて一緒に取り組んでいく予定である。また、行政としては全庁的に取り組み、計画に載った21課121事業について、事業の目標や評価を記入する「進行状況確認表」をもとに進行管理を行っていく予定である。

2. 結果

1) 部会での話し合いの経過と意識の変化

「こんなおやまになったらいいね」

話し合いを始めて最初の1～2か月は「小山市って何も特徴がない」「行政がもっとやってくれないか」など行政への一方的な批判・要望が多かった。また、様々な分野の人を巻き込んでみたものの、保健福祉関係者以外は「どうして健康づくりの計画に自分が参加するのか」という疑問があったようである。

「理想の暮らしを実現させるために」

次にみんなが描いた理想のまちを実現するためにはどうしたらいいか具体化していった。3部会で同じことを行っていくと、「家庭教育の見直しが必要」「生きがいづくりが大切」など、どこの部会でも共通するような内容が出てきた。

そして、この膨大になった3部会の想いを融合し、1つの目標の体系図にまとめた。その後は「この部分は部会で話を進める」というように分担しながら整

理をしていった。半年が経過した頃、「まちのいい所を見つけ、何か作るのではなくて、出来ているものを掘り起こそう」という意見が部会で出され始めた。

「小山市の現状を知ろう」

部会委員の中から市民の声をもっと反映するために、各々の出身母体や様々な集まりを利用してアンケートを実施したいとの声が上がった。その頃には住民と行政の枠を越えた仲間意識が生まれると共に、自分たちでも何かやりたいという積極的な姿勢がでてきた。そして部会の中で、その調査の報告や行政から市の現状や取り組みについての情報を共有する時間を持った。

「みんなでできることを考えよう」

1年を経過した頃、「自分たちで何ができるかを考えよう」と「個人・地域・行政」それぞれの立場からできる取り組みを一緒に考え始めた。しかし、すべてスムーズに意見が出た訳ではなく、最後まで意見が出ない部分もあった。これは最後に議論的となったが「きれいな文章は書かず、あえて空白を残すのも手作りの味があって良い」、「今後推進していく時、話し合いの材料になるのではないか」などの意見が出され、空欄のまま完成となった。そして部会が後半に近づいた頃、委員から「行政が何をしてくれるかではなく、自分で何ができるか一步踏み出すことが大切」、「最初はどうして健康づくりとまちづくりが関係してくるのかわかたなかったが心の健康を考えると文化やまちづくりは切り離せない」などという意見が多く聞かれたのである。

2) 職員の意識の変化

策定を担当した職員は、事務職・保健師・栄養士など様々だった。違う職種の中でヘルスプロモーションの考え方一つをとってもみんなが理解するまでには相当の時間を費やした。

しかし、お互いの考えを伝え合い、納得するまで話し合うことで、相手の考えも理解でき、一緒に頑張ろうという熱意が生まれた。最終的には、それぞれの役割として、保健師は地域に暮らす住民の声を聴くという、本来もつ専門性を活かし、住民の意見をまとめた。また、この計画に関係した部署は21課にまたがったが、それぞれの部署に赴き、計画を理解してもらい、短期間で了解を得ることができた。これは、今まで様々な部署を経験している事務職ならではの活躍だったのではないかと思う。

健康課は3係で構成されており、直接担当したのは健康企画係である。ともすれば担当者のみが関わりがちになりやすい中、各係の代表者と一緒に企画し、部会のファシリテーターも担ってもらった。そして、各係においても全員で計画の目標に基づき「なんのためにその事業を行うのか」という目的や評価方法を考え

ながら既存の事業の見直しを行った。そして最終的には課内全員で作ったという意識が広まったのである。

3. 考察

毎回実施した部会員へのアンケートをみると、市民との協働意識が芽生えた理由は、時間をかけ一緒に同じ作業を行ったワークショップの効果でお互いの仲間意識や連帯感が生まれたことや市民や行政という立場を越えて、同じ目線で話し合ったことが影響したと思われる。さらに、行政の情報（まちの現状や行政の取り組み）を伝えることで、行政に対する理解が深まったことも大きく関係したのではないかと思われる。

また、職員間の協働意識の芽生えについては、一部の担当職員が携わるのではなく、職種を問わず多くの職員を巻き込んだことが大きな要因である。そして、事務職と専門職がお互いの得意とするところを認め合い、役割分担を明確にしたことで、協働意識が高まったのではないだろうか。いずれにせよ、一からてづくりで計画づくりを行ったために生まれた副産物であることには間違いはない。

4. まとめ

今回の策定は、何もわからないままの出発であり、不安が大きかった。しかし、これをきっかけに今まで無縁であった商工会の「まちづくりフォーラム」やNPOボランティアの総会などへ招かれ、様々な人々とのネットワークが広がるなど、大きな収穫が得られた。そのような中で改めて住民の力強さと温かさに触れ、まちづくりを行う仲間が増えたことを感じた。社会的に暗いニュースが多く経済的にも厳しい今、計画策定が叫ばれているのは、実はこういった「計画づくり」という手段・ツールを通じ「ひとづくり」が求められているからかもしれない。

計画に携わった委員からは「このまま終わりにしないで、今後も関わっていきたい」との声が聞かれ、今回の計画づくりをとおして、確かに何か芽生えたと感じる。そして、この小さな芽がやがては花開き、21世紀の小山市民がいつまでもいきいき暮らせる日がくるよう、この芽に“みんな”で「情熱」という水を注ぎ続けていきたいと思う。

参考文献

- 1) 藤内修二・岩室紳也：藤内&岩室の 新版 保健計画策定マニュアル-ヘルスプロモーションの実践のために-、ライフ・サイエンス・センター、2001
- 2) ローレンスW.グリーン・マーシャルW.クロイター：ヘルスプロモーション、PRECEDE-PROCEEDモデル

「健康都市おやまプラン21」健康推進サポーターの会行政協力員所属部署

NO	所属部署	職名
1	企画調整課	主査
2	市民生活課	係長
3	環境課	主査
4	国保年金課	主査
5	福祉課	保健師
6	こども課	主任
7	高齢生きがい課	主任
8	農政課	主事
9	商業観光課	主査
10	土木課	主査
11	都市計画課	主査
12	水と緑の推進課	主任
13	学校教育課	主任
14	生涯学習課	主任
15	文化振興課	主事
16	生涯スポーツ課	主査
17	小山市民病院総務課	主任
18	小山広域保健衛生組合	主任
19	小山市社会福祉協議会	主査

この他、市民ボランティアが25名おり合計44名が会員です。

会長は、工業会の代表として、健康増進計画策定に参加していた

中小企業の代表取締役の方です。

事務局は、健康増進課職員（保健師4名、事務職1名）となっております。

いきいきふれあい事業の様子



(いきいきふれあいセンター「あゆみ」子どもと一緒に遊びリテーションの風景)

市内の「いきいきふれあいセンター」一覧

	地 区	センター名	設 置 場 所	開催曜日(毎週)
1	小 山	み つ わ	保健センター分館 敷地内	水・木
2		あ ゆ み	小山第一小学校 北校舎	火・木・金
3		え き な ん	あさひ公園管理事務所	水
4		城 南	小山市コミュニティセンター	水
5		あ じ さ い	小山市立城北集会所	金
6		え き ひ が し	駅東公園管理事務所	金
7		あ け ぼ の	小山市ふれあい健康センター	火
8	大 谷	い こ い	勤労青少年ホーム 小体育館	火
9		お お や	コマツクラブ	月
10		み な み	大谷幼稚園	水
11	間々田	ま ま だ	間々田地区生涯学習館	木
12		お と め	オリジン電気(株)月光寮	火
13	寒 川	寒 川	旧寒川集会所	木
14	豊 田	と よ だ	松沼本郷 自治会公民館	金
		い な ぼ	--	月1回(とよだ分館)
15	桑	桑	えいぶるの里 跡地	月
16	絹	き ぬ	中福良 自治会公民館	水

☆☆桑支部 平成15・16年度活動のまとめ☆☆

目標：よい生活習慣を身につけよう！ 取り組み：子どもや地域の団体をとした健康教室（肥満予防）の開催

効果①

子ども自身や保護者など幅広い世代の人が健康についての関心が高まり、自分の健康状態に気づくことができる

12月支部会議の結果より

健康推進員さん自己評価スケール・・・8点

健康推進員さんからのご意見いろいろ・・・

教室等開催時における参加者が多くなってきた
教室等に参加してくれた人は健康についての意識の高まりを感じることができた。ただし不参加の人の中には病院通院者が多いように思う
特に肥満の人は自分で気づいている場合が多い。行動改善まで促せばよいかな
幅広い世代において、教室などの開催時にもっと参加者がほしい
前回の健康度測定結果より、今回は値が改善している人がおり、健康に
についての意識の高まりを感じることができた
前回は今回も健康教室に来て頂いていること自体が意識が高いということに繋がる

健康教室等における参加者のご意見

小学校文化祭でのアンケート結果より・・・

展示内容を見て、朝食を食べるように気をつけようと思いましたが？



展示内容を見て、おやつをたくさん食べないように気をつけようと思いましたが？



中高年対象の健康教室にて・・・

生活習慣について、見直すきっかけになりましたか？
・2会場において、「とてもなった」・・・が100%！

効果②

家庭や地域で健康づくりの意識が高まり、生活習慣改善へのきっかけになる

12月支部会議の結果より

健康推進員さん自己評価スケール・・・8点

健康推進員さんからのご意見いろいろ・・・

健康教室開催などいろいろな活動より、地域での運動に関しての意識が高まり、自治会独自の『ウォーキング大会』を推進員＆自治会主催で行うことになった
今回の健康教室が大変好評で、次回の開催についても地域において希望があった
健康推進員においては、研修や教室の開催により自分自身の意識が高まり、家庭や近所に啓発できた
健康管理について地域の人にもっと関心を持ってもらいたい

効果③

各教室を通じて健康推進員の活動が地域に浸透し、地域ぐるみで健康づくりの意識が高まる

12月支部会議の結果より

健康推進員さん自己評価スケール・・・8点

健康推進員さんからのご意見いろいろ・・・

健康教室開催などいろいろな活動により、地域での運動に関しての意識が高まり、自治会独自の『ウォーキング大会』を推進員＆自治会主催で行うことになった
研修で学んだ筋力トレーニングを地域の会合において実施し、啓発を行った自治会の会合で推進員のPRおよび活動報告を実施している
開催当初は参加者が少なかったが、回数を重ねることに参加者が増えてきて、地域において活動が根付きつつある
任期が2年のため、地域に浸透するには期間が短すぎる

健康教室等における参加者のご意見

健康推進員会を知っていましたか？



効果④

肥満予防の意識が高まり、 子どもの肥満者の割合が減少する

12月支部会議の結果より

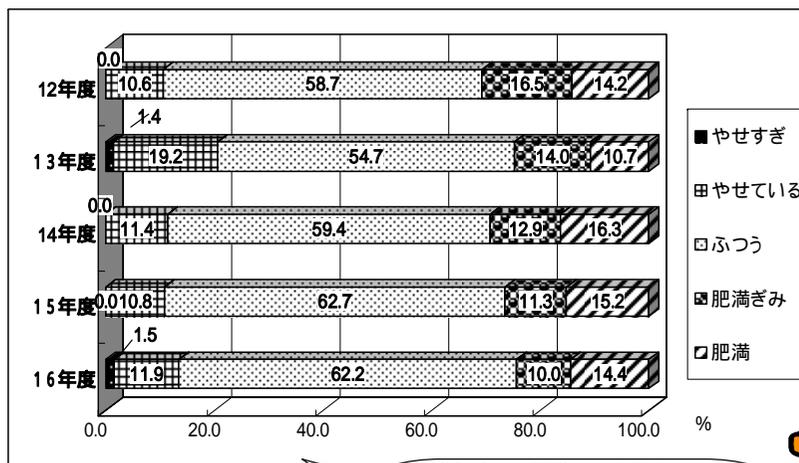
健康推進員さん自己評価スケール・・・7点

健康推進員さんからのご意見いろいろ・・・

近所で肥満の子どもの見かけなくなった気がする
現在の児童が成人したときに、自分の子どもが肥満にならないよう対処できるように
するなど、短絡的ではなく、長期的な展望をもって活動したい
文化祭での展示説明のときなど、子どもや保護者の反応に手ごたえを感じる



小学校での統計データより抜粋



“肥満気味”“肥満”のお子さんの
人数が、
14年度・15年度・16年度と
年々下がっています！！



健康推進員さんのつぶやき

健康推進員になるまでは分からなかったが、推進員の活動は自分自身のためになるし、活動は自分にとってより身近な地域であることが分かった
喜沢地区においては全自治会で健康教室等を行うことができた
自分も健康推進員になるまでは存在を知らなかった。まだ啓発が足りないと思う
健康推進員活動を通して、自治会や育成会・スポーツ振興会・学校・在宅介護支援センターなど地域の団体と連携をとることができた
活動を通して、子どもの食育の実態がかいま見え、危惧をいただいている。親の意識改革が必要だと思う。



地区保健師のつぶやき

全体的な桑地区活動においては、健康都市おやまプラン21における評価指標自己評価スケールが7～8点とそれぞれ高く、活動への達成感があることが伺える。2年間桑地区では、従来、実施していなかった自治会での活動の開始
健康度測定のみ地区においてさらなる健康に対する意識向上を目指したいとの推進員の意見から、健康教室の開催をあらたに実施
学校文化祭での活動において、健康推進員・学校サイド・健康課の3者での話し合いにより問題点を抽出・解決策を話し合ったうえで、よりその地区に即した活動の展開
等、任期1年目のなかでいろいろな活動を体験した推進員だからこそ出る活発な意見から、あらたに始まった活動を実施したことも自己評価が高い一因と思われる。

桑地区では全支部をあげて「肥満予防」に取り組んでいる。肥満予防に関する健康教室や測定・相談を実施してきたが、まずは推進員自身が生活習慣行動改善を実行し、家族からご近所に啓発を行い意識を高めるなど、より身近な所からの活動があることが伺える。これこそ「各自治会に1名ないし2名ずつ」という健康推進員の醍醐味ではないだろうか。また、はじめは地域で行う健康活動も参加人数が少なく知名度が低かったが、何回も実施することにより参加人数が100名を超える場所もあった。年を経るにつれ、健康に関する意識の向上とともに健康推進員の名前が定着してきた結果と思われる。

肥満予防の活動を実施するなかで、中高年はもちろん、子どもの時からの啓発が大切との意見から小学校文化祭への介入も行っている。学校や推進員自らが住む地域の実情にあった啓発を行えた。活動のなかでは、自治会はもちろん、学校育成会・生きがいデイサービス・在宅介護支援センター・スポーツ振興会など地域における各団体との連携をはかれた。

一住民が「健康都市おやまプラン21」に基づいた健康推進員活動を行うことで、自分の健康に関心をもち家族や地域住民を巻き込んで生活習慣行動改善を行えたことは「人もまちも元気な健康都市おやま」を目指す小山市にとって大きな原動力になり得たと思われる。

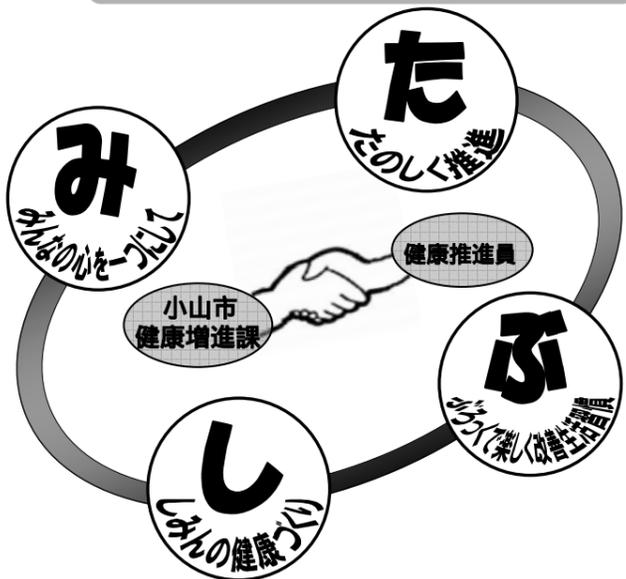
MITA SHIBU 健康だより

【発行】
小山市健康推進員会
美田支部
2007.2月発行



めざそう!

健康推進員の活性化



健康推進員は『生涯を通してこころとからだの健康づくりに取り組もう!』と活動方針を掲げ、保健師と共に、地域の方々に『健康づくりの意識と、毎日の生活習慣の大切さ』を知ってもらおうと活動しております。

みんなで楽しく 元気ハツラツ!

8月18日 穂積公民館にて、いきいきクラブの皆さんとタイアップして『いつでもどこでもすぐできる ながら体操』の健康教室を開催しました。加齢とともに、関節筋力・神経の働きの衰え、視力・バランス感覚の低下が現れてきます。転倒して寝たきりにならない為にも、とっさの時に対応できる体作りが必要です。その為には『毎日の運動が大切!』と保健師から指導を受けました。自治会長さんの協力のお陰で、『健康』に対する意識も高まり、女性のみならず、男性の参加者も多く和やかな時間を過ごしました。



10/28 中高年の為の健康教室
11/3 穂積小文化祭
子供連のおやつについて
7・10月 間中公民館(2回開催)
中高年の為の健康教室

中地区健康教室のテーマは

「考えよう!おやつと健康!!」

7月22日 中小学校体育館に於いて、溢れんばかりの参加者のもと、健康教室を開催しました。

1年目は中高年を対象に『今からできる!脳卒中予防』2年目は『子供たちの肥満』をふまえて若年層を対象におやつをテーマに取り上げました。管理栄養士から、飲み物(コーラ・ジュース500ml)お菓子(25kcal)に含まれる糖分量を見せられ、参加者からは「こんなに多いの?」と驚きの声……。そのカロリーを消費する為に身軽に出来る運動を保健師の指導で『青春アミーゴ』の曲に合わせて体操・新聞投げ・ジェンカを楽しく踊って、汗を流しました。子供たちの清々しい笑顔と大人たちの疲れた顔が対照的でした。特に、この2年間は参加人数の急増、幅広い世代(男性・家族中)の参加が増えたことは私達の活動『笑って健康』が地域の方々に少しでも関心を持って頂けたのではと思います。これからも皆さんが、心と体の健康を保ち、笑顔を持って生活して頂けることを心より願います。



おやつは決まった時間に与え、量は控えめに!
あめ、ジュースなど甘いものは控え、スナック菓子など塩分の多いものも控える。
積極的に外遊びをして、体を使って遊ぼう!



知っていますか!

メタボリック症候群

6月28日豊田南部地区では、船田章先生をお迎えして、メタボリック症候群についての講話を手話通訳を交えて開催しました。『日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」です。「動脈硬化」の危険因子といえばコレステロールですが、最近肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪)がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より「動脈硬化」になりやすいことがわかってきました』との先生のお話でした。そのキーワードとなるのが『メタボリックシンドローム』です。参加者からは、自分のウェストを測った後の講話だったので『毎日の食事と運動が大切だわ、明日から頑張ろう』と言う話しが聞こえてきました。



『死の四重奏』を奏でていませんか?
生活習慣病は、初期段階では自覚症状が出にくいものもあり気がつかず放っておくと、死につながることもあります。生活習慣病の中でも、特に『肥満』『高血圧』『高脂質』『糖尿病』は『死の四重奏』と呼ばれています。これらの病気が、サイレントキラーと呼ばれ自覚症状がないまま密かに病状が進行して、重大な病気を引き起こしてしまう可能性があります。

倒れる前に要チェック!

メタボリック診断基準



リンゴ型内臓脂肪型肥満
ウエスト 85cm以上

血圧
最高血圧が130以上または
最低血圧が85以上
血糖値
空腹時血糖値が
110mg/d以上
血中脂質
中性脂肪150mg/d以上
またはHDLコレステロール
40mg/d未満



洋ナシ型皮下脂肪型肥満
ウエスト 90cm以上

ウエストに加え2項目以上該当するものがある

簡単料理で 肥満解消! メタボリック症候群にならない料理教室

豊田中部地区では、8月26日、豊田公民館に於いて、『メタボリック症候群の診断基準』と『メタボリック症候群にならない料理』と題して、管理栄養士が料理のデモンストレーションをしてきて、調理の工夫や材料の選び方のポイント等を学びました。そして、皆さんも出来立ての試食を召し上がりながら、『毎日何気なく作っている料理でも、ちょっとした工夫でこんなに体の為になるんだ』と 栄養士のヒントに感激し、舌鼓みを打っていました。メタボリックシンドロームは食生活、生活習慣を少し改善することで予防できます。規則正しいバランスのとれた食事と、適度な運動をして内臓脂肪をためないように気を付けましょう。

☆キャベツのロールシュウマイ☆工夫してカロリーを減らそう!

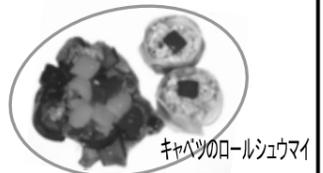
<材料(4人分)>

- キャベツ (4枚 200g)
- 玉ねぎ (80g)
- 片栗粉 (大さじ2)
- 豚挽肉 (120g)
- 鶏ささみ挽肉 (120g)
- しいたけ (小4枚)
- ごま油 小さじ2 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1 しょう油 少々
- 赤パプリカ 飾り (15g)
- プロックリー (160g)
- ミニトマト (4ヶ)

<作り方>

- キャベツはさっとゆで水気をきり、芯の硬い部分は切り落しておく。
- 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ボールに玉ねぎのみじん切り、片栗粉を入れて混ぜる。そこに豚挽肉、鶏ささみ挽肉、しいたけのみじん切りを加えて調味してよく混ぜる。
- のうち2枚を交互に重ね、中央少し手前に の1/2を棒状のせて巻いたら、8~10等分に切り分ける。残りのとも同様にする。
- 上面に四角に切ったパプリカをのせ、強火で7~8分蒸す。

【一人分栄養価】 177kcal たんぱく質 15.0g 脂質 69.1g 加糖44mg 塩分 1.6g



キャベツのロールシュウマイ



1に運動 2に休養

健やかに心豊かに過ごしましょう!

9月1日 豊田北部地区で『運動と上手な休養の取り方』についての健康教室を開催。中高年の皆さんがたくさん参加してくれました。

『腹囲減少の為に、中等度の運動を毎日30分(最低10分以上)行いましょう!』又、『お勧めはウォーキングです。道具もいらす簡単始められて、安全な有酸素運動で体脂肪が効率よく燃やされます。無理なく続けることが大切です。』と保健師が話してくれました。疲れている時には、15分間の昼寝で頭がスッキリします。また、1日の締めくくり、心と体をほぐす簡単なリラックスとして、お風呂は効果的です。ぬるいお湯は、副交感神経を刺激し、心身をリラックスさせてくれます。運動・栄養・休養のバランスのとれた生活でメタボリックシンドロームから身を守りましょう。

有酸素運動とは?

酸素を消費し十分な呼吸を確保しながらできる運動(ウォーキングやジョギング、スクワット等)のことを呼びます。

ウォーキングの心得

- 足のスライドは大きい方がよい腕を振りましょう
- 踵から地面につま先で蹴るようになるべく視線を先に



予備・改善のポイント

- ・食事は腹八分
- ・間食はしない
- ・料理の味付けは甘すぎず薄味で
- ・繊維質の多い緑黄色野菜をよく食べる
- ・適度な運動をする
- ・過度な飲酒はしない
- ・タバコは控える