



目標 2

健康で長生きできる人生

『食育事業ボランティアの育成』

子ども向けの料理教室を、安全かつ的確に実施できるボランティアを養成してきます。

また、平成23年度には、なめりかわ食育サポーターの会を結成し、活発に活動を進めてきました。

その結果、平成26年度には、上級資格の「食育インストラクター」を取得した方が15人誕生しました。

市では現在、食育サポーターとともに、子どもたちが健康で長生きできる人生をおくることができるよう、幼児の体験型料理教室を開催し、子どもたちと楽しい食育教室を行っています。



目標 3

地域の活性化

『滑川産食材を使った料理コンテスト』

市では、滑川産食材の活用とPRを図るため、一品料理コンテストを開催しています。

平成26年度は、指定食材に深層水と大豆を新たに加え、小中学生と大人の組み合わせで募集し、過去最高の891件の応募がありました。



『野菜づくり講習会を開催』

農業者の野菜栽培技術の向上を図るため、野菜づくり講習会を開催しています。

平成26年度は、市内の野菜生産者を対象に、野菜の多様な使い方を学ぶ機会を提供し、生産意欲を高めてもらうため、野菜を花に見立て、ブーケを作るベジフルフラワー講座を開催しました。



『地産地消推進の店・団体を認定』

地産地消の輪を広げるため、平成26年度に地産地消推進の店・団体を募集し、滑川産食材を販売、活用する2店6団体を『地産地消推進の店・団体（左表）』として認定しました。

店・団体	取扱農産物
㈱まるまん エール店	米・大豆・里芋・りんごなど
㈱まるまん パスタ店	米・大豆・里芋・大根・白菜など
滑川ひかる市運営協議会	米・大豆・里芋・ネギ・白菜・柿など
滑川市農村女性グループ連絡研究会	米・里芋・ネギ・白菜・かぼちゃ・大根・トマト・花など
ひかり味噌加工組合	味噌・こうじ
緑の駅・なめりかわ	米・大豆・里芋・ネギ・大根・トマトなど
滑川市農村婦人研究会	りんごジャム・梅干し・らっきょう・こおり餅など
滑川市みずまる市運営協議会	米・大豆・里芋・ネギ・じゃがいも・キャベツなど

6月から健康診査スタート!

あなたは大切な人々、体に目を向けて健康寿命の延伸を

みなさんは、健康診査を毎年受診していますか？

今、元気だから受ける必要はない？

今は元気と感じていても、それは自覚症状がないだけかもしれません。生活習慣病は自覚症状に乏しく、気がつかない間に進行していきます。異常を早期発見して対策を打てるかどうかで、治療にかかる医療費や生活するうえで受ける制限が違ってきます。健康診査は、手遅れになる前に、ご自身の体の状態を知る絶好の機会です。

太っていない人は受けていいのかな？

太っていない人もぜひ受けてください。太っていないけど、血圧が少し高めというような場合は、血管が傷つく下地ができていてと考えた方がいいでしょう。高い圧力が血管にかかり続けることで、血管の壁はじわじわ傷んでいきます。

また、血糖値や脂質の値が高いということは、血液にあふれた糖や脂質が血管の壁を傷つけたり、血管の壁に付着して血液の通り道を狭めたりする予兆と考えられます。健康診査はご自分の血管の状態を知るためにもぜひ、受診しましょう。

がん検診も一緒に受診を!

健康診査と合わせてがん検診を受けることで体の異変を発見することができます。市では各種がん検診の助成を行っていますので、ぜひご活用ください。

	対象者 (年度末年齢)	検診の内容
胃がん	40歳以上の男女	胃透視(バリウム)検査または内視鏡(胃カメラ)検査のいずれかの方法で年1回(内視鏡検査は医療機関のみ)
肺がん		胸部X線撮影、必要に応じ喀痰検査
大腸がん		便潜血反応検査(2日法)
乳がん	40歳以上の女性	視触診およびマンモグラフィ検査(乳房X線撮影) ※2年に1回
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診、必要に応じて子宮体部の細胞診(子宮体部の細胞診は医療機関のみ) ※2年に1回

健康診査の受け方
加入されている医療保険の保険者から送られてくる健康診査の受診券と保険証を持参のうえ、指定されている医療機関、または市の集団健康診査会場にて受診してください。
※日時など、詳細については859Pをご覧ください。
滑川市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入の方は、5月末に受診券を送付しました。被用者保険加入の方は、加入されている保険によって受診機会が決まっている場合があります。詳細については、加入されている保険者へご確認ください。

▼問合せ先
市民健康センター
475-8011

幼児ことばの教室(相談)

幼児のことばの発達や気になる発音についての相談や指導を行っています。ことばのことで悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じます。※要申し込み
とき 6月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、7月2日(木)
※いずれも13:30~16:00
ところ 青志会館
問合せ先 福祉介護課(内線396)



第1次計画期では、食育関係者(機関)の皆さんのご理解とご協力で食育推進の基盤づくりができました。今年度は、第1次計画に掲げたこれまでの取り組みについて評価を行います。継続する課題に対しては、これまでに築き上げてきた基盤をもとに更なる食育の推進を図りながら、新たな事業展開も含めた第2次計画を策定します。健康寿命の延伸に向けて「食からの心とからだの健康づくり」を目標に、今後も食育の輪を広げていきますので市民の皆さんも引き続き、食育実践に取り組んでくださるよう、よろしくお願ひします。
▼問合せ先
市民健康センター
475-8011