

なめりかわしの食生活改善事業



健康相談・健康教室

健康診断で、糖尿病・高血圧・高脂血症などの結果が出た方を対象に、生活習慣を見直し、症状の改善につなげるため各種健康相談・教室を開催しています。教室では自分の食生活を振り返り、改善点を見つけ日常生活に取り入れやすい工夫・方法などを調理実習体験を含めた参加型方式で実施しています。地区からの要望により出張健康教室も開催しています。

シルバー料理教室

平成14年度から高齢者とその家族を対象に正しい栄養・食生活についての知識を習得する機会としています。自分にあつた必要量を高齢者の好みを考慮した調理実習で体得し、今後の生活に役立ててもらえるような内容としています。同世代の参加者が集い、交流することで介護予防の一端もかね、元気で長生きできるよう支援しており、OB会も発足し毎回楽しい笑い声が聞かれます。今年度は10月18日(月)から開始します。



※上記の教室は「広報なめりかわ」などで案内し参加者を募集していますので、みなさんの申し込みをお待ちしています。

申込み・問合せ先 滑川市民健康センター (☎ 475-8011)

食に関する ボランティア養成・育成 ＜食生活改善推進員＞

健康な食生活に興味のある方が一年間の養成講座を受講した後、食生活面からの健康づくりを推進するために地域で伝達講習会を開催し生活習慣病予防の一助として活動しています。

すこやか食育教室

平成15年度から幼児(市内保育園・幼稚園年長児)とその母親を対象に「幼児期の正しい食事」についてのお話・調理実習・試食を体験し、日常生活に役立ててもらうことを目的に実施しています。子供たち自身にも紙芝居などを通じて、食に興味をもってもらい、心とからだの健全育成を図っています。



メンズクッキング教室

男性の自立支援の一助として、簡単バランス食の調理体験を中心とし、まず食材に触れ、自分自身で料理を試みることを大目的として開催している滑川市食生活改善推進協議会の事業です。料理好きの方も未経験の方も気軽に参加して「食」の楽しみを感じてもらえればと思っています。今年度は11月5日(金)に実施予定です。詳しくは今月号13ページをご覧ください。

10月は食生活改善普及月間

「おいしい笑顔で1日元気」



重点目標

- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を！
- 食塩は控えめに！
- たっぷり野菜でビタミン・ミネラル・食物繊維をとりましょう！

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康問題となっており、国では生活習慣病の一次予防に重点を置いて「二十世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を推進しています。

栄養・食生活においては、食生活を取り巻く環境の変化から、加工食品や外食への過度の依存、食卓を中心とした家族団らんの喪失が見受けられます。また、次代を担う子供たちの健全育成に「食育」が不可欠であり、「食の見直し」の重要性が強く叫ばれています。

これらの状況を踏まえ、正しい食生活実践のため、食生活指針の普及・定着を計画的に行い、皆さんの食生活改善に対する自覚を高め、日常生活での実践が促進されるような活動が全国的に実施されます。

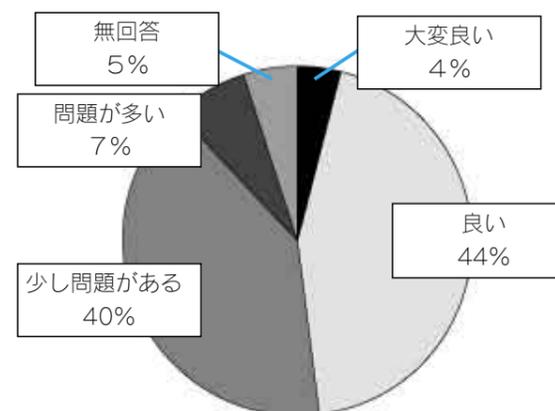
市では健康寿命の延伸を大目標に

「なめりかわヘルスアップ21推進計画」を

平成16年3月に策定しました

策定のために市内企業就労者3006人にアンケートをとった結果の一部より

自分のふだんの食生活について、どのように思いますか？



自分のふだんの食生活を問題があると思っている人が47%と約半数

自分の食生活に問題があると思っている理由としては「栄養のバランスが悪い・食時間が不規則・野菜不足など」が多くありました

