

保健所だより

「健康市民おかやま21」

～笑顔がピーチ・ピチ～

「健康市民おかやま21」は、自らの健康を自ら創る喜びを実感でき、健康を自覚できる人の増加とともに働き盛りの中核世代の健康増進や、元気な高齢者の増加等を目指して全ての市民が健康で自分らしく生きられるための市民主体の健康づくり運動です。

生活習慣を見直す6つの分野

1. 栄養・食生活

- ①食生活に気をつけている人の増加
- ②適正体重を維持している人の増加 など



2. 身体活動・運動

- ①健康の維持、増進のために意識的に身体を動かしている人の増加
- ②運動習慣のある人の増加 など



3. 休養・こころの健康づくり

- ①ストレスをよく感じる人の減少
- ②睡眠で休養が十分とれている人の増加 など



4. たばこ

- ①喫煙者の減少
- ②未成年の喫煙者をなくす など



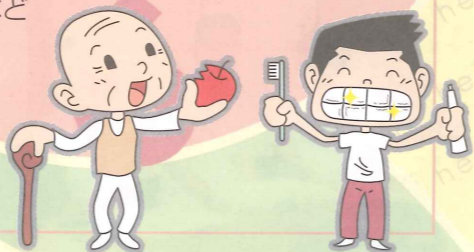
5. アルコール

- ①多量に飲酒する人の減少
- ②未成年の飲酒者をなくす など



6. 歯の健康

- ①歯の健康について心がけている人の増加
- ②80歳で自分の歯を20本以上保っている人の増加 など



この6つの分野の生活習慣を見直すために市民一人ひとりができることを「健康市民おかやま21」の中に盛り込みます。自分に合うものを見つけ、生活習慣病にならないよう健康づくりの実践をしましょう。



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL. 14
2002.10

愛育委員会は地域の健康講座の開催に協力しています

健康講座ってご存知ですか？

日頃の生活習慣を振り返り、生活習慣病を防ぐコツをみんなで一緒に学んでいきましょう...という趣旨で開催している講座です。

「健康市民おかやま21」は市民みんなの計画です

21世紀の国民健康づくり運動である「健康日本21」が全国ですすめられています。私達の岡山市では「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」を8000人におこなって、市民の生活上の特性を明らかにしました。又、基本健診や死亡統計のデータも参考にして、地域別の問題点も分析しました。これらの結果をもとに、有志の方、組織代表者、学者、有識者、地域代表、学生など多くの方がボランティアで参加し、「健康市民おかやま21」計画の策定に今とくりんでいます。

この健康づくり運動が今までの運動とちがうところは、計画の段階から皆で作成するという点です。そして目的もそこへ向かう手段も、そのために達成する目標も皆で納得するまで話しあって決めて⇒個人は自分で出来ることをし、まわりの人や、社会全体は、それぞれに支えあって、楽しんですすめていく運動であるという点です。

計画には、「こうありたいな」という目標があり、そうなるために皆で協力して、やることは何か、ひとり一人が出来ることは何かを書いています。「～しましょう」「～して下さい」という押しつける感じから離れて「～しよう」「～したい」という計画になるはず。目標は、生活習慣の①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯について改善したいことをあげています。これらの目標に向かって進む私やあなたや多くの人々を、見守り手助けし一緒にあ

押しする専門家や団体や行政機関や教育機関や、そういう多くの応援団がある住み続けたいと思える素敵な町、岡山市を必ず実現しようという意気込みで作っています。

ある日の計画づくり会議で、「関心のない人を変えることは絶対必要。それには情報の提供がまず大事。個人では出来ない。皆で協力して変えよう。」「どうしたらよいという具体的プログラムも必要だ。」「私達の団体では子供やお母さんに伝えたいと思い、こんな活動をしている。」「それぞれの組織が、こんな支援が出来ると表明したらどうだろうか。」「こうせえあせえという時代でない。専門家も専門的立場で支援の仕方を考えよう。」「愛育委員ではウォーキングコースや気軽に集まれる場のマップ作りもするつもりだ。」「自分はたばこを喫っていたが、今回生活習慣④たばこのグループに入ってやめることが出来た。自分が意志決定し、まわりが支援してくれた。これを計画に入れたい。」ととても活発な意見が飛びかっています。

6つの保健センターでは「健康市民おかやま21フォーラム」がそれぞれ開かれました。皆様のご意見も反映されたでしょうか。そして素敵で健康な市民があふれる本当に素敵な岡山市をめざして、運動が今進みはじめています。

岡山市保健所長 内藤 允子

あいと〜く

健康は目には見えませんが、とても大切です。生活習慣病にならないように、もう一度、毎日の生活を見直したいと思います。

健康講座に参加しましょう

健康いきいき教室の開催
西大寺保健センター

今年度西大寺保健センターは、中学校区単位で「生活習慣の改善、生活習慣病の予防」「健康の増進」を目的とした「健康いきいき教室」を5回シリーズで開催しています。

単に知識を持つだけではなかなか変えられない生活習慣を仲間と励まし合いながら、また運動や料理の実践を通して少しずつ改善していくきっかけづくりの場として、44名の方が受講されています。

今年は男性も参加され、和やかな中で自分自身の生活習慣を振りかえる良い機会となっています。

受講して学んだことを、愛育委員として参加できなかった人にも伝えていきたいと思っています。

そして普段の生活の中に、健康づくりが根付いてくれることを願っています。



運動を通して生活習慣を改善

減塩と運動で健康アップ
御南中学校区

御南中学校区は、前年度の基本健康診査の結果、脳卒中予防・糖尿病対策が必要な地区です。そこで西保健センターでは、「健康講座」を地域の公民館において開催しました。愛育委員は地区の健康を願い、回覧と呼びかけをしました。

6月…高血圧・糖尿病の予防のひけつ

7月…うす味で健康アップ

8月…みんなで運動にチャレンジ

家庭から持ち寄ったみそ汁の塩分測定をした結果、「うちはうす味で良かった!」とか「もう少し塩分濃度を減らさないと…」とわが家の塩分が一目でわかりました。8月の運動は、正しいウォーキング、ストレッチの方法などを学び、3回の講座を終えました。



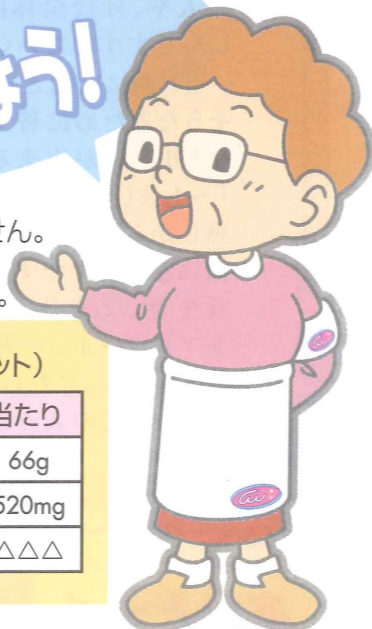
ストレッチで健康づくり

塩分の取り過ぎに
注意しましょう!

ナトリウム量=食塩ではありません。
ナトリウム量(mg)×2.54
÷1000=食塩量(g)です。

■栄養成分表示の例(ビスケット)

栄養成分表示 1箱(85g)当たり			
熱量	360kcal	糖質	66g
タンパク質	5g	ナトリウム	520mg
脂質	9g		〇〇〇〇 △△△

男性のための健康講座開設について
岡北中学校区

岡北中学校区では、8月6日から12月20日までに7回北公民館を会場として「男性のための健康講座」が中央保健センター主催で開催されています。岡北中学校区は、前年度の基本健康診査結果から、男性の肥満・高血圧・糖尿病が増加してきているので、今回男性を対象とした健康講座が実施されることになりました。愛育委員の回覧と声かけによって、定員20名に対して25名の申し込みがありました。1回目は血圧測定・体重測定・体脂肪測定、3グループに分かれてグループ討議をしました。内藤保健所長さんから、「自分の体と生活習慣病について知りましょう」と題してお話していただきました。愛育委員は受講者の皆さんが少しでも和やかな気持ちで受講していただけるよう、お茶を用意しました。今後も、健康講座などに協力しながら、健康な地域づくりを目指していきたいと思っています。



健康状態を細かくチェック



グループ討議は終始和やか

福島地区では、地区社会福祉協議会などと協力して、毎月、地域の70才以上で一人暮らしの方を招待し食事会をしたり、全員のお宅へ食事を届けたりしています。食事会には、毎回40~50名の方が参加されます。これからも、地域のみなさんとの交流や、役員同士の連携を大切にしながら、ずっと続けていきたいと思っています。



食事会のようす

福浜地区では、おやこクラブとの交流の一環で、一緒に調理実習を行いました。同じ地域に住みながらなかなか接する機会の少ない若い世代のおかあさん達と、楽しく調理したり、会食したり……。とても新鮮で、有意義な時を過ごしました。これからも、積極的に交流の場を持って、お互いの理解を深めていきたいと思っています。



おやこクラブと楽しくクッキング