

家庭で、地域で、
はじめよう！食育

適切な生活習慣を身につけましょう

あなたの地区にもうかがいます

地域から発信 11月11日 北多久町高木川内地区

生活習慣病予防栄養教室

市の健診を受けた方の結果で、「肥満」、「血圧が高い方（160/100以上）が多い」と分かり、予防のための教室を身近な各地区の公民館で開催しています。区長さんや地区の方とヘルスマイト（食生活改善推進員）の協力により、3年間で市内全地区での開催をめざしています。

教室の内容

○生活習慣病予防のための講話

なぜ血圧は毎回測るごとに違うの？なぜ脳や心臓、腎臓を悪くするの？
☞血管の構造や「傷む」ことの意味を通して、予防の大切さを学習します。

○医療費の実態を説明

☞国民健康保険の医療費は、月1億4千万円かかっています。そのうち生活習慣病が44.4%を占めています。循環器疾患で100万円以上の医療費がかかる方が10%を占めています。

○減塩の工夫を凝らした食事の試食

☞ヘルスマイトによる減塩レシピの調理と会食を行います。

○健康相談

☞保健師による血圧や血糖、体脂肪の測定を行います。



▲あなたの血圧は？
血圧測定や保健師・栄養士による話は、みなさん熱心に聞かれています



適切な生活習慣は、自分の年齢・体格や仕事・活動に合わせたバランスのとれた食事が基本です。偏った食事で糖尿病・高血圧・脂質異常症等の病気をおこし、脳梗塞や心臓等の病気になる方が増えています。
多久市食育推進協議会では、「適切な生活習慣を身につけよう」を今年の目標として、それぞれの関係機関が連携して食育事業を展開しています。地域や学校での生活習慣を考える取り組みを紹介します。

ポイント

生活習慣病は、毎日の食事や活動、栄養、たばこ、お酒（飲酒）などの生活習慣がその病気を招き、進行する病気です。子どもから高齢者まですべての世代で、この病気が多くなり、医療費は増える一方となっています。

自覚症状を伴わず発症し進行しますが、健診で確認することができます。健診結果で自分がどの段階かが分かります。自分の生活を振り返ること、予防はとても大切です。

私たちの健康は私たちの手で！

食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行うヘルスマイト（食生活改善推進員）です。食育の推進、健康づくりの担い手として食生活改善普及活動を進めています。生活習慣病予防教室や親子料理教室などに参加し、健康づくりを応援しています。

ヘルスマイトになるには？
市主催の養成講座『いきいきセミナー』を受講し、修了書を受けるとヘルスマイトとして活動できます。



▲地域の健康づくりの担い手として活躍するヘルスマイトのみなさん