



特集 9月は健康増進普及月間です

健康政策課 本3階
☎0287(23)7601

厚生労働省では毎年9月を「健康増進普及月間」として、生活習慣の改善の重要性について理解を深め、健康づくりを促進するために、食生活改善普及運動と連携してさまざまな行事などが全国的に実施されます。

本市では、地区組織と協働で健康づくりを促進する活動を行っています。一緒に活動してくれている4つの地区組織をご紹介します。

全国統一標語

『1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ』

① 大田原市食生活改善推進員協議会

【設立】平成17年(3市町協議会合併)
【会員数】54名(6月末現在)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティア団体です。3歳児健康診査時の食育コーナーの開催や、地域での講話や調理実習のほか、市と連携して健康づくり活動を進めています。

食生活改善推進員養成講座を修了することで、食生活改善推進員になることができます。



地域での料理教室

地域の食育教室や男性料理教室、各団体への協力など多岐にわたる活動を行っています。令和4年度は、黒羽高等学校で食育教室を行いました。



3歳児健康診査食育コーナー

3歳児健康診査時に食育講話を実施しています。「おやつは手のひらに乗るくらいがちょうどいいよ」

② 健康づくりリーダー

【設立】平成17年
【第10期生】150名(6月末現在)

研修会に参加し、そこで得た「健康」に関する知識を家族やご近所などの地域に広め、市民の健康意識や関心を高めることを目的として設置された地区組織です。各自治会から推薦を受けた女性(任期2年)で構成され、今年度は第10期生が新たに委嘱されました。これからの2年間で、「健康」について学んでいきます。



6月26日に行われた委嘱状交付式と第1回研修会の様子

令和5年度は、大田原市の健康課題でもある高血圧や高血糖、歯に関することなどを中心に、年4回の研修会を行う予定です。

③ 健康づくりリーダー連絡協議会

【設立】平成19年
【会員数】37名(6月末現在)

健康づくりリーダーの任期を終了した方が参加する団体です。自分自身や家族、地域住民がより健康になることを目的とし、健康に関する知識を深める研修や野外研修の実施、家族や知り合いなどに健康診断の受診を勧める声掛け、健診結果説明会の案内チラシの配布などの活動を行っています。



研修会の様子



野外研修の様子



チラシ配布の様子

④ メタボポイステ推進連絡会

【設立】平成20年
【会員数】31名(6月末現在)

メタボを改善した経験をもとに、保健師や管理栄養士とともに定期的に食事・運動・身体の仕組みなどについて仲間とともに学び続けながら、自身の生活習慣を見直すことを目的として活動しています。主な活動として、ウォーキングや運動講座・学習会を定期的に開催しています。いつまでも元気でいたい！食事や運動について学んでみたい！そんなあなたの入会を、会員一同お待ちしております！



運動講座

国際医療福祉大学理学療法学科の先生から講義を受けています。講義を通して学んだ「生き生きとした生活を継続するために必要な運動習慣」について、日々の生活の中で実践しています。



健康ウォーキング

毎年、設立記念月の5月に実施しています。会員だけでなく、誰でも参加可能となっており、運動のきっかけづくりや運動不足解消、メタボ予防の機会としています。

※各団体に関する問い合わせは健康政策課をお願いします。

イベント紹介

本市では8月31日の「野菜の日」と9月の「健康増進普及月間」にちなみ、9月15日(金)まで、野菜の摂取量や健康づくりをテーマにした展示を行います。また、期間中は下記の日時に野菜摂取量が確認できる「ベジチェック」も行いますのでぜひお越しください。

●日時 9月1日(金)、4日(月)、5日(火)、12日(火)、13日(水) 午前10時～午後3時

●場所 市役所本庁舎1階ロビー

問健康政策課 本3階 0287(23)7601