

# 健康便り

平成29年3月  
No.485

## 「みの健康21推進の会」

会長 水口美智子

肌寒さの中にも梅から桃そして桜へと移ろう日々の彩のなか、行きつ戻りつしながらゆつくりと春の足音が聞こえて参りました。

二月二十七日、健康市民おかやま21中央地域推進委員会が開かれ、桑田中学校区、吉備中学校区、備南中学校区、岡北中学校区がそれぞれのテーマで発表をしました。岡北学区では、「組織との連携強化」と称して平成十八年に健康な地域づくりの実現を図ることを目指して「みの健康21推進の会」を設立して、活動に取り組みました。

連合町内会、社会福祉協議会、保育園、幼稚園、小学校、中学校をはじめ各種十七団体现在が、隔月に会を行ってまいります。

幼稚園……昔遊び、絵本の読み聞かせ、交通指導、お茶会等 地域の方のボランティアで楽しく交流しています

小中学校…年に一度、給食試食会に参加します

給食費三〇〇～三五〇円を支払いながら子供達との対話に花が咲きます  
子供達の感想を聞くと、地域の人達に接するところが無いのでいろんな話が出来て、給食時間がとても楽しかった

ええとこマップを片手に分島真吾さんの案内で「緑の散歩道」を北公民館を皮切りに岡北中学校敷地内にある戦中遺跡、昭和十四年旧陸軍用の引き込み線があり歩哨所跡もあり、歴史がうもれているのが判明、又、朝寝鼻の貝塚は貝殻類や土器片が四百年前の縄文後期のもの、そして、半田山の午砲台・日露戦争の時、大砲をすえて、毎日その大砲で正午を知らせていたそうです。

組織連携として各種団体が、緑の散歩道3・7Kを一時間半散策しました。

又、歴史の散歩道、水の散歩道を次には歩きたいと思えます。

\*赤ちゃんすこやか相談(北公民館)

三月二〇日(木) 一三時三〇分～一五時  
四月一七日(月) 一三時三〇分～一五時

- ・ 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・ 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・ 全ての健康診査(検診)を受けるようにすすめましょう。
- ・ ふれあい活動をしましょう。

愛育委員って楽しいよ

三野 片山徳子

偶然に、「愛育委員をして欲しい。月一回の例会と時に『ai』という新聞を配る役割よ」と言われ、お引き受けして四年経ちました。

年間計画に沿った例会内容で、印象的なのは、東日本大震災で福島第一原子力発電所の事故に遭遇された〇〇さんの講演とか、「心の病と向き合う人々々々みんな笑顔のキャッチボール」の映画などなど。深く心を動かされ、活動の支援がしたいとも考えました。また、保育園児の可愛い演技や、私達も一緒に楽しめるクリスマスコンサートなど、普段の生活に無い心を豊かにしてくれる例会です。

担当保健師さんの健康への話、学区の人達との出会い、新しい知見を得るなど、私自身が学びと楽しみをいただき感謝です。役得ですね。ありがとうございます。バトンを渡します。

保健師より一言

村上純子

『かるうま でおおいしく健康に!』

《かるうま》とは、「かるい塩加減なのにおいしい!」の意味です。塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となり、進行すると脳卒中などを発症しやすくなります。岡山市では、かるうま減塩プロジェクトとして、誰もが手軽に「減塩」に取り組めるようにすることで、健康寿命の延伸を目指しています。今年度は減塩レシピコンテストが開催され、1食3グラム未満の献立の中から優秀な献立が選ばれました。(ホームページでレシピ集をご覧ください)

厚生労働省は、一日の食塩摂取量の目標を、男性8グラム未満、女性7グラム未満としています。工夫のポイントは、

- ①新鮮な食材を使う
  - ②お酢や柑橘類の酸味を活かす
  - ③スパイス、ハーブ、薬味等を活用
  - ④だしのおま味を活かす
  - ⑤減塩食品を上手に使う
  - ⑥食べ過ぎない
  - ⑦少しずつ軽い塩加減にする 等です
- 《かるうま》に取り組んでみませんか。

\*問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課  
北区中央保健センター

電話 (086) 803・1265

御野学区愛育委員会

会長

水口美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

村上 純子