

## 宝木地区民の健康を考える会

# 宝木地区文化祭にデビュー

10月25日、宝木地区文化祭が開催されました。宝木地区民の健康を考える会も初めて参加いたしました。勤労者体育館の玄関前コーナーにて「大腸がん検診の受付」「血圧測定」「宝木地区健康づくりチャレンジカード申込み受付」「これまでの活動状況パネル展示」を実施しました。

特に大腸がん検診の受付は、私たちの今年度の目標の一つに「健康診査の受診」という目標もあり、力をいれていたのですが、関心をもっていただいた方が多く、29名もの方に受診して頂き、健康診査受診のきっかけづくりができたのではないかと思います。

### 参加者の声

文化祭に行ったら、大腸がん検診受付をしていたので、受診しました。簡単だなあ。結果通知は、異常なし。これからは必ず受けます。

浜村 水田春子さんより

検診結果をドキドキしながら開いたら、異常がなかったうれしかった。こんな安心できるものなら、来年からかならず受けるわ。

宝木 三澤 三佐子さんより



大腸がん検診受付の様子

健康づくりは  
みんなの手で

No.4

宝木地区民の  
健康を考える会  
事務局：宝木地区公民館

## 健康づくりチャレンジカード申込み受付中

宝木地区民の健康を考える会では、宝木地区住民のみなさまに健康づくりのきっかけにいただくために、「健康づくりチャレンジカード」を始めました。

(チャレンジ方法)

- ① カード申込みして所持
- ② 健康イベント等に参加（自己申告可）
- ③ カードに日付等記入、ポイント欄を○で囲む
- ④ ポイント合計が100ポイント以上になったら宝木地区公民館へ
- ⑤ 表彰状・健康グッズと交換（3月1日～3月31日まで）

今年度は、6月1日～2月28日までの健康づくりが対象となっております。申込みは、ポイント対象イベント会場や宝木地区公民館（随時）にて行っています。ご不明な点は、宝木地区公民館（82-2407）まで

### 参加者の声

今、「健康づくり講演会」、「河内川ウォーキング」、「健康ウォーク」に参加し、現在30ポイントです。

チャレンジポイントが貯まることは、自分の健康向上につながるがよく分かります。これからも出来るだけ参加して健康づくりをしていきたいと思っています。

宝木 吉村絹子さんより

絆

想い、意思を同じくする人々が手を結んだ行動を始めた。

▼自分の健康、地域の健康は自分たち自身で、地域一丸となって守っていくと、行政任せではなく、住民主体で立ち上がった健康を考える会！三年半が経過した。「気高町は血糖値が高い人が多いで」「年とっても元気で暮らしたいなあ」の声で生活習慣病の少ない宝木地区を目指し誕生したのが、健康を考える会。

▼子どもからお年寄りまで地区住民を対象としたアンケートを実施し、結果を住民説明会でお返ししました。皆様の意見をもとに会の3本柱を決めました。①検診率向上②運動習慣の定着③食育の推進です。住民の皆様一人一人が目標を持って健康づくりをするきっかけとなって頂けたらと考え「宝木地区健康づくりチャレンジカード」も始めました。また、考える会独自のニュースも今回でNo.4、住民の皆様への啓蒙も図っています。この住民主体の独自の活動は、鳥取市の中で注目されている活動です。

▼そうそう、今年の地区文化祭に健康を考える会は初登場！文化祭では気軽に大腸がん検診が出来るよう取り組み、来場のみなさまに喜んでいただけただけで、沢山の方が受診されました。この事も含め今年は検診者数が向上し、次年度では宝木地区公民館において一日一括検診が出来る予定のこと。

▼宝木地区民の健康を考える会の活動もこれから本番。生活習慣病の少ないまち、そして健康寿命の延長を目指したいもの。

「健康ウォークに参加して」

宝木 和田 茂

去る十一月三日「宝木地区公民館及び宝木地区健康づくり推進委員会」主催の健康ウォークに当日、飛び入りで参加しました。

私は過去には山陰シオウォーク、湖山池一周ウォーク、倉吉白壁土蔵群ウォーク等々参加しましたが、地元ウォークには、初めての参加でした。

準備体操の後、午前九時四十分、宝木地区公民館を約二十名が一斉にスタートしました。富吉を経由し、下坂本へ途中から山道に入り足のギアをローに入れ登りきり、西山一号古墳へ到着。ここでは、吉田和行公民館長さんの素晴らしいガイド(説明)があり、よく理解できました。

日光集落へ抜け、途中、初田勲さんの圃場で家族総出の「生姜収穫作業」に出会い、生姜の生い立ちから保存方法まで聞き、これぞ今ときめく「日光生姜」、素晴らしい農業視察研修が出来ました。

その後、杉谷神社を参拝し、家族の健康を祈願し、周遊コース(約5km)を二時間で歩き十一時四十分、宝木地区公民館へ全員元気で帰りました。

途中、初対面の方と歩きながら会話がはずみ、世界情勢からローカルニュースまで、話題はつきず、素晴らしい出会いがありました。

やはり、理屈抜きで参加してみるものです。宝木地区に同年代の方が沢山いらっしゃいますが、「六十五歳から高齢者」と言って、家庭にこもらず、公民館事業でも何でも結構、大いに参加し、健康であるには「運動習慣」を身に付けたいものです。

末筆ですが、スタッフの皆さん、大変お世話になり有り難うございました。コース途中での効果的な差入れ(飴・チョコ)等あり、大変な気配り素晴らしいです。



「健康な体づくりには、野菜たっぷり」

食育推進委員 米田 雅江

私たちは一日に三回食事をします。そのときにたっぷり野菜を取ることににより健康づくりにつながります。

**高血圧症の予防** 野菜にはカリウムが沢山含まれています。そのカリウムが体内に摂りすぎた塩分を尿として排出します。

**風邪などの予防** ウイルスや細菌などから体を守る免疫力をつけてくれます。

**糖尿病の予防** 食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

**栄養素の配達業者** 野菜に含まれるビタミンは栄養素を体の隅々まで配達します。

**腸の掃除役** 野菜には食物繊維が多く含まれています。この食物繊維が腸の掃除をし、余分な物を便と一緒に体の外に出します。

**脂肪異常症の予防** 食物繊維が食事の余分な脂肪を絡め取り、吸収を防いでくれます。

このように、野菜は私たちの体にとっても大切な役割を果たしています。

野菜料理を一日五皿準備することで家族の健康づくりに役立ててくださればうれしく思います

作ってみましょう  
ブロッコリーのチーズ和え(4人分)

材 料	分量
ブロッコリー	240g
しょうゆ	小さじ1
粉チーズ	小さじ1(2g)

《エネルギー: 20kcal たんぱく質: 2.5g 脂質: 0.4g 塩分: 0.3g》

《作り方》

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気をきる。
- ①をボールに入れて、しょうゆと粉チーズを加えて和える

宝木地区で今年初めてのセット検診。  
「宝木地区民の健康を考える会」で、  
ニュースを全戸配布し声掛けをした  
結果、なんと受診者倍増!

宝木地区集団検診の受診状況(受診者数)

	H25	H26	H27
来場者	12	22	38
胃がん検診	8	9	17
肺がん検診	11	19	27
大腸がん検診	10	13	28
来場者	26	31	39
子宮がん検診	23	21	29
乳がん検診	13	15	27
骨粗鬆症健診	14	24	30
国保特定健診			17
高齢者健診			5
肝炎ウイルス			6

10/16 10/25

大腸がん検診者数 28人 + 29人 = 57人

昨年のなんと4倍!!

食で育む元気な身体づくり

(講話と調理実習)

日時: 平成28年1月27日(水) 10:00~12:30

場所: 宝木地区公民館

講師: 山下栄養士(鳥取市中央保健センター食育推進係)

内容: ①講話「生活習慣病予防の食事

~たっぷり野菜の効用~

②調理実習

参加費(材料費) 無料

男性も是非ご参加ください



「宝木地区民の健康を考える会」では、健康づくりの3本柱の一つとして健康診査の受診を掲げています。

国保特定健診や高齢者健診も生活習慣病の早期発見や生活習慣の改善による予防のために重要です。

そこで、10月16日のセット検診でたくさんの方に受診していただきたいとの願いで、事前に「健康づくりはみんなの手でニュース」を会員が手渡しで全戸配布し声掛けをしました。やはり声掛けは効果てき面で、たくさんの方が受診されました。また、セット検診だけではなく10月2日の女性の検診(子宮がん検診・乳がん検診・骨粗鬆症予防健診)も今までに比べ、受診される方が増えました。

来年は、1日(午前中)にすべての検診(国保特定検診、高齢者検診、肝炎ウイルスと胃・肺・大腸がん検診、子宮がん・乳がん骨粗鬆症健診)がフルセットでできるよう計画されているとのことです。

10月16日(金)宝木地区の集団検診にあわせ、野菜市・野菜たっぷりメニューの試食・野菜の効用のパネル展示をしました。

健康づくりの3本柱に「食育の推進」をあげています。宝木地区では、男性の食生活で朝食欠食が20歳代で42.5%と少なく、また、野菜の摂取や塩分・糖分・油脂類の摂り過ぎの実態がアンケート調査でわかりました。

生活習慣病の予防には野菜摂取が重要です。そこで、集団検診にあわせ「たっぷり野菜で健康づくり」の掲示や冊子の配布を行い、野菜摂取の重要性を知っていただきました。また、宝木地区の食育推進員さんによる野菜たっぷりメニューの試食と、地元の方による新鮮な野菜市を行いました。

そして、1月27日(水)には、鳥取市中央保健センター食育推進係の山下栄養士さんにお越しいただき、「生活習慣病予防の食事」というタイトルで講話と調理実習を開催いたします。

生活習慣病予防の食事に関心をもってください、宝木地区でたくさん野菜を食べる運動が広がればと願っています。