

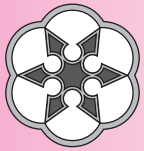
第54号

2022. 3. 31

発行
滋賀県健康推進員団体連絡協議会

責任者
山本 光代

事務局
大津市京町四丁目1-1
滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課内



しがの健康推進員だより

ヘルスマイト——私達の健康は私達の手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

会長あいさつ

滋賀県健康推進員団体連絡協議会
会長 山本 光代



今年度もコロナ禍でのスタート。総会は2年続けて開催することが出来ず、書面決議となりました。

りました。

令和3年度事業の進め方について、(財)日本食生活協会より

○講習会と家庭訪問を併用して活動します。

○教材が不足の場合は、消耗品費での購入を可能とします。

○今後の新型コロナウイルス感染状況と国や各市町村の方針に基づき、感染防止対策を徹底したうえで活動を進めて下さい。

○今年度もコロナ禍での実施になりますが、いつもの日常を取り戻すためにも地域では健康推進員の力が大切です。自身の感染防止対策を第二に活動を進めて下さい。等の指示がありました。

昨年度までの「世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業」が今年度は「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト」に変更されました。このたびの新型コロナウイルス感染症拡大において、外出自粛による運動不足等から心身機能の低下を招き、若者・働き世代であれば生活習慣病、高齢者の場合は人とのつながりを閉ざされたことによるフレイル・認知症の発症や進行が今後顕在化されてくるのではないかと懸念されています。講習会を企画する上では、感染症対策の基本とな

る「不要不急の外出自粛」「人が多く集まる機会を避ける」「会食を控える」といった行動が課題となりますが、そこは「お隣さん、お向いさん」の家庭訪問活動を進めてきた経験を生かし、「新しい生活様式」を踏まえた「講習会」と「家庭訪問」を融合した活動で持続可能な「自然に健康になれる食環境づくり」の推進に取り組みましょう。そして、食育からメタボ予防へ、さらにフレイル・介護予防へと、ライフステージに沿ったさらなる啓発が重要となります。

県主催事業、新人研修会は、各市町で開催していただきました。ヘルスマイト交流会は、11月に参加人数を制限して半日の開催としました。カゴメ(株)の「食生活改善セミナー」を受講し、手のひらで簡単に、野菜摂取レベル、推定野菜摂取量の測定をしていただきました。後日、カゴメ(株)から報告書が届き、丁寧にとめてありましたので、これからの事業に生かしていきたいと思っております。また、12月には、(公財)滋賀県健康づくり財団の先生方の御協力、リーダー研修会を開催できました。皆様のご理解とご協力のおかげと感謝しております。

これからも皆様とともに、今できる活動をしていきたいと思っております。どうぞご協力頂きますようお願い致します。

令和3年度 定期総会

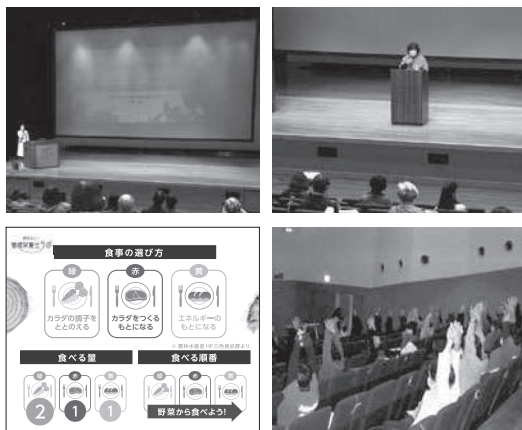
今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、総会は書面開催となった。全議案について過半数の可決をもって承認された。(代議員数172名)

11/22(月) ヘルスマイト 交流会

コロナ禍における諸事業が中止された中、今年度初めて感染対策をしっかりと行い、会員研修を能登川コミュニティセンターにて、会員64名の参加を得て開催することができた。

カゴメ(株)の管理栄養士による健康セミナーで、野菜の役割、食事の選び方、食べる量、食べる順番を意識し、食習慣を変えるよう努力してほしいとの説明に、これからの活動のヒントを頂いた。

最後にベジチェックで測定し、他の市町の方と数値がお互いにどうだったかなど話したりして交流することができ、楽しく過ごすことができました。



12/7 リーダー研修会

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

コロナ禍で活動が制限され昨年は実施できなかった健康づくり財団での研修会。今年は健康づくりの5本柱の一つ「運動」をみんなで研修することができたという山本会長のあいさつに、あらためてこの2年間のコロナ禍の中の活動を思った。

体力測定について説明を聞き、握力、長座位体屈屈、閉眼片足立ち、椅子立ち座りテストに挑戦した。測定結果に一喜一憂しながら、笑顔であれあう場となった。

その後、財団専務理事の水田医師から「がん検診について」講話を聞いた。がんは進行しないと症状がでない。症状のする前に受けるのが検診である。メリットとデメリットがあるがメリットの方が多く、



早期発見し適切な治療を行うことでがんが治る可能性が高まることなどを学んだ。自分の体の状態を知り、健康に過ごすために、「がん検診」は必要で大切なものであると再確認した。

9/7 8 全国大会

昨年度新型コロナウイルス感染症の感染拡大により1年延期とされていた全国大会は、秋田県にて開催予定とされていた。しかし、感染拡大は収まらず、今年度は開催中止となった。

2/21 22 ブロック大会

於：大阪市

予定されていた11月8日・9日から延期してオンライン開催となり、滋賀県からは5名が参加した。

一日目には、日本食生活協会田中久美子会長による「人生100年時代の食生活改善推進員活動」のばそう健康寿命つなごう郷土の食、代表理事宇都宮啓氏による「食生活改善推進員に期待すること」の講演があった。

二日目には、「大阪府による健康づくり対策の取り組みについて」の講演後、大阪府・富山県・兵庫県と滋賀県からは守山市の事例発表があった。各協議会の新しい活動様式の中で工夫して取り組んでいることや継承していききたいこと、独自の取り組みなどについて発表された。今後の滋賀県での活動にも活かしたい。



フレイル予防のそと

滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課

フレイルをご存じですか。年をとつ

て体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うことです。自分の状態を確認してみるチェックリストが厚生労働省で作成されていますので（別紙参照）ご自身やご家族、あるいは皆さんの健康づくり活動に参加されている方々と一緒に一度試してみられてはいかがでしょうか。

フレイル予防は、日々の習慣と結びついていきます。ポイントは3つあり、わけていきます。中でも栄養についてのポイントは、「3食をしっかりとりましょう」「1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう」「いろいろな食品を食べましょう」です。料理が大変な場合は、市販の総菜やレトルト食品や配食弁当などを活用することでバランスのよい食事が準備できます。また、高齢の方はたんぱく質を含む食品を積極的にとることが大切です。

「栄養」「身体活動」「社会参加」を毎日の生活に取り入れ、皆様の活動の中でも啓発をよろしく願います。

「災害時における栄養・食生活支援活動における協定」について

滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課

本県では、令和3年10月22日に公益社団法人滋賀県栄養士会と「災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定」を締結いたしました。この協定は、災害発生時、県が行う



保健活動のうち、栄養・食生活支援活動に関して管理栄養士、栄養士の協力が必要となった場合、県からの要請により、栄養士会は支援が必要な地域に管理栄養士等を派遣いただく内容となっています。この協定には、貴会に賛同をいただき、三日月知事と県栄養士会澤谷会長との締結式に、貴会山本会長もご立会いただいたところ です。協定に基づく活動が行われる際には、可能な範囲での皆様のご協力をお願いします。

新人研修

今年度も県協議会で参集型研修会ができません、各市町の実状に合わせて研修会形式8市町、資料配布11市町での実施となった。

8市町での研修会の内容は、活動記録の書き方の説明を中心に、各市町協議会の活動や、啓発媒体の説明、実践に向けた講義などであった。コロナ禍で活動の自粛が続いている新人会員からは、今後の活動に活かせるとの感想が多かった。



ヘルスマイトパワーアップ事業

滋賀県健康推進員団体連絡協議会独自事業

大津市

健康推進連絡協議会

427人

今年度も昨年同様に入数制限をする中で、いかにしてできるだけ多くの会員へ伝達することが出来るかを考えてビデオ撮影し、3枚のDVDにして31学区に配布することとした。



その内容は①食育「世代別献立作り」を、びわこ成蹊スポーツ大学准教授武田哲子先生の講演で「レシピ作りは誰を対象とするのかを、まず考えること」。

②身体活動 健康運動指導士中原今日子先生に「統・基礎体力アップ」。動きやすい身体のコンドイションングと題しての実技を伴った講演。

③生活習慣 「人生を健やかに謳歌する」と題して明治由紀子先生をお招きしての講演会を実施した。

草津市

健康推進連絡協議会

178人

地球の温暖化防止が問題になっている近頃、「食とエネルギー」を食から考える地球温暖化防止について講演

会（講師、山本悦子さん）を開催した。

食物の地産地消、水の大切さ、食品ロスの削減など具体的にわかり易く解説していただいた。

世界全体では、食料の1/3（13億t）が破棄されている。食糧問題は最近の異常気象とも関係しており、水不足、食品の高騰など健康の危機にもつながっているようだ。将来の温暖化防止に何をすればよいか考えさせられた。

日々の家庭生活でも食べ残しの削減、食材の使いきりなど出来ることから各自のとくりくみが始まることを期待する。



守山市

健康推進連絡協議会

150人

今年度は、2本立てで事業を実施した。

その一つが、ストレッチポール&エクササイズ「脳も体もリセット」である。コロナ禍で疲れた体が「軽くなった」と好評だった。

もう一つは、「第2次健康もりやま21」に、歯科検診受診率を高めるための重点目標があり、歯科保健についての勉強会を行った。啓発活動に向けて、学区ごとに勉強



会を開催し、歯科衛生士の方を講師に向かえ、おすすめのデンタルケアグッズを全会員に配布し、使用方法についても教えて頂いた。

野洲市

健康推進連絡協議会

63人

運動したいとの会員の声が多く、健康運動指導士の中原今日子先生の講座を実施した。

昨年度はコロナ対策のため、一部の会員しか参加できなかったため、今年度はできるだけ全員が参加できるように、日時をずらして5カ所のコミセンで行った。



ヘルスマイトとして活動する上で参考になるように、健康寿命を延ばすには、身体的・社会的・精神的・認知・オーラルの5つのフレイル予防が大切な事、そのために必要な筋力を維持するための体操を教わった。椅子に座ってできる体操など、気軽に続ける事ができるもので、大変有意義な事業となった。

甲賀市

健康推進連絡協議会

505人

コロナも災害・そのとき私たちは?!

新たな視点として、令和3年度の市の活動目標に加えた「災害時に備えた地域づくり」。

日頃の推進員活動を通して得た、地域の方々のつながりを、万一の災害支援に備える啓発にも、つなげようというもの。全5支部、全ての会員対象に、各町

で活躍されている市防災士の方々に講師をお願いし「ローリングストック」で防災食に馴染みつつ、偏らない食事の工夫について学んだ。自粛解除後の実施で、久しぶりの出合い。防災士の講義に加えて、軽い運動を取り入れるなど、各支部で工夫を凝らした研修。貴重な学びと、笑顔あふれる交流は、きっとこれからの活力になる！

日野町

健康推進協議会

101人

コロナ禍でどんな活動ができるかを考え、健康野菜モロヘイヤを町内に広める取組みを6月に試みた。あまりなじみがないが栄養価が高く育てやすい魅力的な野菜で町民の方々に栽培挑戦してもらおう価値はある。育て方、調理例、種子に毒がある事などを記載したパンフレットを自作し、会員に説明した。会員は1鉢栽培し、2鉢は説明文と共に住民の方に配布し、健康寿命の延伸に役立ててもらえればと趣旨も周知徹底した。

11月にはブルームの丘で園内一周ウォーキング、クラフト体験を実施した。また、モロヘイヤの栽培や調理法の話、ヤーコンなどモロヘイヤの以外の健康野菜について話をした。久々の仲間との出会いは楽しい交流の場となった。



近江八幡市

健康推進協議会

266人

市の健康課題に沿った健康づくり普及活動を主体的に実施できるよう、まず経験年数別に分かれて甲南女子大学の天野先生の講座を受け、次に全員が一堂に会して総括講座を受講するという計画を立てた。密にならないように大きな会場も予約していたが、コロナ感染拡大のため、延期せざるをえなくなった。



2月に同じ内容の講演と「野菜ダンス」の発表を実施した。この講座で学んだことを活かして来年度の計画を立て、各学区であるいは市全体で実施していけることを願うばかりである。

竜王町

健康推進協議会

127人

新型コロナウイルス感染症対策のため、ドラゴンハットにて開催。内容は座学と実技の2部制で実施した。座学は「明日から役立つ啓



発媒体の使い方講座」と題し管理栄養士の方に説明してもらい、その後正しいラジオ体操と、3種類のニュースポーツを行った。教材として多機能万歩計と口コモ予防タオルを配布した。コロナで何もできなかったがこのよう

をもらった。2時間の短い研修だったが参加者の笑い声や笑顔があつて久しぶりに楽しかった。

彦根市

健康推進員協議会

126人

彦根市では、10月14日「楽しく動いて健康づくり大会」をコロナ感染予防対策を踏まえ三密を避けるため、2部制にて実施した。日頃、自粛生活が続き、運動不足だったこともあり「ゆつたりと楽しく体を動かそう!」というテーマにて講師の指導を受けた。前後左右にと動くことは



できなかったが、各自足首をまわし、足指もみほぐしを行うと体が温かく感じてきた。足にはツボがたくさんあり、血流もよくなり、健康維持、姿勢バランスに良いことがわかった。コロナ収束はまだ先かもしれないが、本来の活動に戻れるためにも地域住民の方々と接する私達健康推進員の健康維持が大事だと思っている。

豊郷町

健康推進員協議会

31人

今年度は、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響で、会員同士が顔を合わせる機会も持てず、ほとんど活動ができなかった。各事業のテキスト等を配布して自己学習をおこなう、次年度以降の活動に役立てていきたい。

甲良町

健康推進員協議会

50人

甲良町では、高血圧者が多いという健康課題がある事から、減塩をテーマにスキルアップのための学習を進めている。今年度実施した減塩啓発では、寒い季節の定番料理である「おでん」を準備し、おでんの食材を変えることで「減塩できるコツ」を示し、さらに市販されている減塩調味料や減塩商品を紹介するなど血圧を下げるための具体的な減塩方法について、イベントの参加者に伝えることができた。



「私達の体は食べ物でできている」を基本に一日に必要な350gの野菜は、地元の美味しい野菜をたっぷり食べてもらい減塩習慣が定着するよう今後も推奨していきたい。

多賀町

健康推進協議会

69人

大勢が集まるのが難しい状況の中、回数をつけて運動教室と昨年度からの継続で字別に推進員との懇談会を計画した。

11月6日(土)、1回目の運動教室。多くの会員が集まるのは一年十ヶ月振りである。久しぶりに出合いみんな笑顔になった。普段使わない筋肉を使っての運動や、左右違う動



きをして脳に刺激を与えたり、心身共にリフレッシュできた楽しい時間であった。

懇談会では、町の健康課題について学習し、コロナ禍での工夫した活動の紹介、会員がそれぞれの思いを語り合った。少人数で和やかな雰囲気の中、本音もチャリ、今後の活動につながる有意義な時間となった。

米原市

健康推進員会

132人

今年度は、集まつての研修を変更し、支部ごとに野菜の摂取についての学習会を行った。

資料として、市のガイドブック「おやさい手帳」を利用することとした。



会員に資料を配布し、各項目を読み進めていった。また、米原市健康づくり課の栄養士さんに、資料の見方や野菜の選び方などについて詳しく説明をしてもらった。野菜を多くとることの必要性は、常に意識しているが、野菜の食物繊維やビタミン類などが、大切な血管を守る働きがあることや、認知症の予防効果などがあることなどを改めて知ることができた。

長浜市

健康推進員協議会

317人

長浜市ヘルスマイトパワーアップ事業は、今年度も密を避ける等感染対策を取り、14地区を3グループに分け3会場で行った。

講師を招き、取り組みを進めている握力測定の新しい方法、握力と体幹の関係についてお話を聞き、家でも手軽にできいつまでも元



気に歩くための体操や、体操と脳トレをドッキングした思わず笑える楽しい体操を教えてくださいました。一貫して強調された「ドロー・イン」(腰骨を起こし、おへその下にぐっと力をいれて肛門を締める姿勢)を日常的に意識して体幹を鍛え、はつらつとした推進員活動が出来るよう努力を重ねたい。

高島市
健康推進員協議会
242人

今年度も、以前のような調理実習や講座などがほとんど開催できなかった。そのような中、目に見える形で健康意識の向上に繋がる物を作成し、啓発していきたいと考えた。そこで、キッチンの目につくところに掲示でき、テーブルに乗せて使えるランチョンマットを作成することにしました。表面は「バランスの取れた食事」のイラスト、裏面は簡単レシピや食材の保存方法、高島の旬の食材カレンダーなどを掲載した。このランチョンマットを各家庭で活用してもらい、健康への意識付けやバランスの取れた食事作りへの意識が高まることを期待している。



ヘルスマイトパワーマックス事業でもぐもぐチエック

栗東市
健康推進員連絡協議会
128人

11月9日(火)栗東市なごやかセンターでベジチェックを行った。参加者78名。機械に手の平をのせて、皮膚に含まれるカロテノイドを測定することで、二週間前までの野菜摂取量が算出される。「片手で簡単。毎日6ベジハンドで、約360gの野菜摂取を目指そう!」とわかりやすく促している。レベル7〜8がおおよそ350gの野菜摂取量に相当する。レベル6以下の人には、1ベジハンド=片手1杯を野菜60gとしてカウントすることで、「片手分の野菜をもう少し食べるようにしましょう。」と、アドバイスがしやすいかった。全体の測定結果はレベル5〜7が多くあった。全国平均5.7と比較すると平均6.36で、わりあい野菜摂取量が足りていることがわかって安心したと喜んでもらった。普段の食事によって、自分の健康を確かめる有意義な活動ができた。その後の改善を見るために2月にも計測を予定していたが、感染状況が悪化して中止となった。



湖南市
健康推進員協議会
88人

コロナ禍の中いろいろな活動が中止

東近江市
健康推進員協議会
174人

東近江市保健センターで11月25日(休)感染症予防対策をし、ヘルスマイトパワーアップ事業を開催したところ午前40名・午後35名の参加があった。「野菜を食べよう!」と題してぴーまん食楽部管理栄養士中村恵さんの講演を聞いた。



愛荘町
健康推進員協議会
35人

量販店のご協力を得て、初めての試みだった。たくさんのお客様が来られた。コロナ禍の中、除菌の事に気をつけながら機械を操作し、結果について説明していった。年配の方は高い数値が出た。若者世代は低い数値だった。若者世代は摂れていなくて、肉中心の生活だった。健康に関心が薄く、高齢者は日頃より健康管理に気を付けて、バランスの良い食生活をしているか明白である。



東近江市民の1日当たりの平均野菜摂取量は322.5gで、目標の1日350g摂取するには、あ



今後の課題として、次世代を担う若者達に健康な体を維持するため、野菜の摂取量を増やして、バランスの良い食事を心掛けてくれるよう啓発を続けていきたい。

令和3年度 私たちの活動報告

「おやこ」の食育教室

甲良町

今年もコロナ禍での活動となった。例年は、5歳児親子を対象に「やさいの力」バランスよく食べて野菜の力をもらおう」と題して調理実習などを行っていたが、できないため資料を作成し配布することにした。

保育園のお迎えの時間に出向き、テキスト「おやこの食育教室」、食育ラシオンマット、資料などを渡した。また、一日の摂取量350gの野菜を提示し、野菜を食べることの大切さを直接説明した。「この野菜好き、嫌い、名前知ってる」など子どもも興味を示し熱心に話を聞いてくれた。バランスよく食べる事を親子で考えてもらえる機会となった。



男性の料理教室

彦根市

彦根市城南地区で男性の料理教室を実施した。通常であれば、男性が料理をされるのを推進員がフォローしながら楽しく活動するのだが、コロナ禍のため講習会を行った。主食、主菜、副菜のメニュー表から選び、バランスのよい食事が取れているのかの学習や、



大根、玉葱等を使って野菜の切り方、計量器で調味料の測り方を60代・70代の皆さんが興味を持って熱心に学習され、メモを取っておられる方もあり、印象的だった。また、昨年度に作成したポスターを利用し、塩分量目標摂取量や一回の食事について、塩分が多い献立と塩分を控えて改善した献立等について説明をした。参加者からは、理解できたとの声を聞き、良かった。「やっぱり調理実習がしたいなあ」という声もあった。



生涯骨太クッキング

湖南市

コロナ禍で、集まっていただくことが困難な中、従来のような活動がなかなかできなかった。何とか12月に、地域のセンターで、百歳体操の活動をやっておられると聞き、会場まで出向いて「生涯骨太クッキング」のテキストとシニアランチョンマットを配布した。

当日は寒い日であったが、窓を開けて換気し、マスクをつけて、椅子等も除菌シートで拭き、感染防止対策を徹底して行った。



生活習慣病には気をつけたいと話し合い、明るい雰囲気の中、笑顔で受け取っていただく事ができて、よかった。

食育推進月間事業 (食育の日啓発活動)

野洲市

今年度はコロナ禍のため、量販店での啓発活動は控え、各地域ごとに創意工夫し、食育の大切さを啓発した。ある地域では、自治会館の窓口にポケットティッシュを置かせてもらい食育の日に興味を持ってもらえるようにしたり、地域の百歳体操で高齢者に食育の大切さをお知らせし、毎日の食生活がフレイル予防や認知症予防につながることを啓発した。また、自治会の集会に「家族そろって食事をしていますか。家族そろって食事を楽しみましょう」と推進すると、ある男性の方が「我が家ではあたりまえに毎日家族そろって食事している。あたりまえに食事が出来ることは、ありがたいことなんやな」とお話ししてくださいました。



だれもが、みんなあたりまえに家族そろって温かいだんらんのひとときが持てるように心から願っている。

生涯を通じた食育推進活動

長浜市

まちづくりセンターで開催された文化祭。健康推進コーナーにて「バランスのとれた食生活」をテーマに、各種パネルの展示とチラシの配布を行った。



また、来場者には血圧測定・ロコモチェックと野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の測定を体験してもらったが、測定結果が数字として目に見えるのは分かりやすいと好評だった。



子どもたちに伝えたい 滋賀の味(食の知恵袋)

大津市

今年度もコロナ禍において、活動制限がある中「子供たちに伝えたい滋賀の味」の事業を担当することとなった。そこで会員で検討した結果、調理をすることが集まることを避け、冊子を配布するにあたり、食育活動の趣旨を説明することとした。

その配布先を、子どもたちに食を提供している子ども食堂3団体と、自園において、メニューによる調理可能な保育園2園の計5か所とした。

さらに塩分濃度の調査に協力してもらった子育て中の保護者等、食育に関心の高い13人に声をかけて配布した。

この冊子が活用されて、滋賀の伝統料理が伝わることを願っている。

野菜食べ隊支援事業

東近江市

東近江市内で、地元野菜を取り扱っている店舗のMite・奥永源寺溪流の里・味咲館・愛東マーガレットステーションに野菜たっぷりレシピを売り場に置かせて頂いた。従業員の方からは、「野菜レシピを置くことで、地元の野菜を利用して下さる方が増えるから嬉しいです」というお声を頂いた。お店の利用者からは、「同じ料理になっていることが多いので、この野菜レシピを活用し、新しい料理を作ってみたいです」という感想が寄せられた。



この2年間は、店舗に野菜レシピを置かせてもらう活動しかできなかったが、コロナ禍前に実施していた野菜350gの計測や野菜レシピを店舗で配布するという活動が早く再開できることを祈っている。

やさしい在宅介護食教室

守山市

守山市河西会館で健康推進員18名が参加し、スライドを使って介護食の勉強会をした。

まず加齢にともなう体の変化が原因となつて低栄養やフレイルに繋がること、予防するにはどうすればいいかを説明し、サルコペニアの危険度を

チェックする『指輪つかテスト』もその場で試してもらった。その後高齢者の食事作りで

注意することなどを説明した。今回介護食を作り試食できなかった代わりに、市販のレトルト介護食と飲み物など、飲み込みやすくするものをサンプルとして配った。実習はできなかったが熱心に聞いてもらえて、参加者の関心の深さを感じた。通常の活動再開後に、市民参加で調理と試食のできる介護食教室を行いたいと思う。



高齢者低栄養予防教室

愛荘町

8月7日(土)山川原地域総合センターで、「太鼓の里ふれあいサロン」を開催。参加者は20名余りで、福祉推進委員長、健康推進員協議会長のあいさつ

の後、「低栄養予防のためバランスの良い食事をする」「ロコモは骨や関節や筋肉が低下するためカルシウムを多く含んだ食品を食べる」「認知症は脳の神経組織が侵されるので食事や運動、社会参加により予防ができる」との説明に、頭を振って頷いておられる方もあった。皆で、津軽海峡冬景色を歌いながら体を動かした。コロナ禍の中、有意義な1時間の教室が開催できたことに感謝している。

ありがとうございます。



全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト

若者世代

日野町

日野高校のレスリング部や野球部の生徒さんに毎年、食生活の大切さを調理実習をしながら伝えてきた。調理実習は生徒たちはもちろん、健康推進員も一緒に作っていく楽しみもあり、減塩や生活習慣病予防という大切な事柄を伝え、自分達で作って食べる楽しさを喜んでくれている姿を見てやりがいを感じていた。また一日に必要な食事量を伝え、将来一人暮らしをした時にも役立ててほしいという願いを込めて実施してきた。



今年も昨年同様に、先生を通じて生徒さんに教材をお渡しし、内容について説明してもらったこととなった。

この2年は、コロナ禍で調理実習ができず非常に残念で、早く元どりの生徒達と一緒にできる食育の再開を願うばかりである。

働き世代

甲賀市

働き世代の皆さんが、これからも健康で、生き生きと働き続けることができるように、また、それを支えるご家族皆さんの健やかな日々を願って、啓発を行った。

甲賀市には、野菜摂取が少なく塩分摂取が多いという課題がある。特に働き世代の方々には外食の機



会が多いことから、外食時の参考になる資料や、生活習慣病予防冊子、旬の野菜レシピ、BMIスケールなどを訪問配布した。

手渡し出来た時は会話ははずみ、「ぜひ、塩分を計ってみてくださいね。」と計ることの大切さを伝えた。

私たちの啓発の一步一歩が、お出合いした方々の「気づき」や知識となり、行動を変えていただくきっかけになると思うと、やりがいを感じる。小さな活動の種が実を結んで、健康という大切な果実がしっかりと稔りますように。

高齢世代(シニアカフェ)

草津市

コロナ禍で、閉じこもりがちな高齢者の方たちに集まっていたいただき、「食べて元気にフレイル予防」を冊子からお話した。フレイル予防の3つのポイントは、栄養・身体活動・社会参加である。特にタンパク質60g〜90gは普段の食事で十分とれているか。例えばコーヒーに豆乳をプラスして豆乳ラテにするとか、お弁当や外食は、おかずの多い定食メニューを選ぶとか、ひと工夫すれば簡単に補うことができることをお伝えした。また、自分の今の状況、暮らしぶり、運動器関係、栄養、口腔機能との関係を、チェックリストで回答していただいた。「たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょ」と、毎日の生活の中で無理なくできることから始めるようお願いした。



受賞おめでとうございます

栄養関係功労者厚生労働大臣表彰

個人の部

東近江市健康推進員協議会

山田 和代



この度は厚生労働大臣表彰という光栄に浴し、厚くお礼を申し上げます。

「愛の田園健康づくり推進員」として、昭和60年から今日まで、地域に根ざした活動を続けて参りました。長きに渡る活動もご支援、ご協力くださいました周囲の皆様の賜物と心より感謝申し上げます。これからも元気で身の丈に合った活動を続けて参りたいと思います。

団体の部

多賀町健康推進協議会



この度は厚生労働大臣表彰を受賞させていただき協議会として大変名誉な事と大きな喜びで一杯です。諸先輩方が地道に地域に根ざした活動

をし、仲間の輪を広げてくださったおかげと感謝しています。不安なコロナ禍でのうれしい知らせは今後の活動への励みとなります。ありがとうございました。

今はまだ制限のある中での活動ですが、一つ一つの事業をどのように進めていこうか知恵を出し合い、工夫し、協力して行っています。これからも心身共に健康な町づくりを目指して会員みんなで楽しく活動していきたいと思っています。

栄養関係功労者知事表彰

団体の部

長浜市健康推進員協議会



平成の市町村合併により、県内2番目に面積が広くなった弊社において、合併以前から各地区内で連絡と引き継がれて来た健康推進員の活動がこの度の受賞に繋がっており、大変喜ばしく思います。これを胸に留め、コロナ禍であぶり出された健康増進のさらなる大切さを啓発し、変わりゆく社会にも適応できる体力のある協議会を目標に活動を続けたいと思います。

滋賀県公衆衛生事業功労者知事表彰

個人の部

野洲市健康推進連絡協議会

梅村 通子



コロナ禍の中、県知事表彰受賞のお知らせを頂きまして。驚きと喜び、感謝の気持ちが湧きあがりました。

推して下さった方々、活動を一緒に動いて下さった会員の皆様方に心より感謝致します。自粛中の2年間、普通の活動が出来ない毎日が続き、会員は悔しい思いをして居ます。

近き将来、笑顔で活動が出来る様、念じております。皆様、ありがとうございました。

滋賀県公衆衛生事業功労者 滋賀県健康づくり財団理事長表彰

個人の部

日野町健康推進協議会

山田 幸枝



この度は健康づくり財団理事長表彰を賜り感謝申し上げます。「料理が好き。」の思いで推進員になり、

健康に関する話や運動の話、それに基づく食に通じる事を教えてもらいながら、自分自身の健康にも気を付けながら、住民の世代を問わず健康で元気に、元気に生活が継続できるようにと、これからも地域活動で生活習慣の改善に活動をし、習った事を発信していくお手伝いをしていきたいと思っています。

団体の部

米原市健康推進員会



この度の受賞は、旧4町の各支部が、個性を生かしながら一つとなつて活動を続けてくださった先輩方のご努力の賜と、深く感謝いたしております。

この2年、思うような活動が出来ませんでした。今こそ原点に戻り、私達から家族・近所・地域の方々へと、健康づくりの情報提供などの活動を継続していきたいと思っております。

編集後記

コロナ禍での活動も2年が過ぎようとしています。こんなに長く続くとは思っていませんでした。広報部もなかなか集まれず、各自での作業が多くなりました。制限がある中での各市町協議会の工夫した取り組みをたくさん紹介しています。今後の活動の参考にしたいだけだから幸いです。笑顔でみんなが集いあえる日が待ち遠しいですね。