

## 山口県食生活改善推進協議会

私たち食生活改善推進員（愛称はヘルスメイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を、地域で推進しているボランティア組織の団体です。

全国会員は19万人、山口県内は3,300人です。

『主な活動は、生活習慣病の予防』  
まず朝食からバランスよく食べることが大切、食事バランスガイドを使って何をどれだけ食べればいいのか、減塩に努め、動物性脂肪を摂りすぎず、野菜も1日350グラムは食べ、自分の適正体重・メタボリック症候群も知り等：これらを実践できるようにアドバイスをしていきます。

食育活動では、若い子育て世代と子ども達に、家庭や地域社会全体で、正しい食習慣づくりを通して、ふれあいの中から心豊かに育つてくれることを望んでの活動です。

就寝が遅く夜型の生活リズムの繰り返しで、毎日朝食を食べないで保育園や学校へ行く子供、肥満傾向児の割合も上がっており、これらは、若い子育て世代にも見られる傾向です。いつでも買えばすぐに食べられる環境だからこそ、家族で食卓を囲みながら楽しい食事を摂るよう推進しています。

高齢者・男性に対しても自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことができるよう、自立支援と生活習慣病の予防を目的として

## 「のほほんKIDS」を御紹介します！

「のほほんKIDS」は、小さく産まれた子どもさんとその親の会です。

お母さん達は、それぞれ悩みを抱えながら育児を頑張っておられます。そんな同じ思いのお母さん達から交流の場が欲しいとの声が高まり、平成14年度自主グループとして、月一回当センターでの活動が始まりました。

『焦らず、のんびり子育てをやつていこう』という思いを込めて「のほほんKIDS」と会の名称も決まり、16年度からは自主グループとして、月一回当センターでの活動が始まりました。

上は6歳から下は5ヶ月の子どもさんとお母さん達が、都合のいい時間に体調に合わせて活動しています。NICU（新生児集中治療室）を退院することは、喜びもある反面、育児や子どもの成長に色々不安や心配も出てきます。同じ悩みを抱えた親同士が交流することで、育児の情報交換や話し合い、仲間づくりをしながらストレスを解消しリフレッシュする場もなっています。経験をしてきた先輩ママが、その場を優しくサポートしています。

今年度は、山口県立総合医療センターで小児科の杉尾陽子先生を囲んで座談会を行いました。19組の親子が集い「小さく産まれた子どもの成長発達について」和やかに情報交換しました。

います。

バツカリ食でなく栄養バランスも考慮して、たまには仲間と共に楽しい食事をしましょうと呼びかけていきます。

食は、生命を維持することの基本であり、楽しみや豊かな人生にも通じています。これからも地域の健康づくり活動に力を注いでいきます。

山口県食生活改善推進協議会

会長 蔵成 智津子



## 団体紹介

こちらでは毎回健康やまぐち21推進県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

## 山口県養護教諭会

『学校における心臓検診について』  
昭和48年の学校保健法改正により、検尿や心臓検診が必須項目になり、心電図検診が始まりました。その後、山口県医師会等で研究がなされ、現在の調査票・心電図・内科検診・追跡検診のシステムに変わりました。平成19年度の全国統計では心臓の疾病異常被患率が小学校で0・70%、中学校0・98%、高校0・71%となっております。いずれも男子が高い傾向があります。

私たち養護教諭は、子どもたちの健康観察や保健室を来室したときの身体的な訴えから「いつもと違うな。」という見抜き力をつけ見極めをしています。また、定期健康診断を通して、正確なスクリーニングや追跡検診を完全に実施することに努め、保健管理、保健指導をしています。さらに、事故発生時への備えとして、心疾患の子どもの周知、救命救急体制、日常訓練、AEDの配置、一人ひとりの緊急時の受け入れ医療機関の確認や保護者との連携等により危機管理に努めています。



「平成19年度AEDを使って救命救急研修会」

山口県養護教諭会  
会長 伊藤 敏子

応援します!! あなたの健康づくり

# かな 豊人生

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動をご紹介します。

## エッセイ

こちらでは毎回県下各地の健康福祉センターや保健センターで働く人たちのエッセイをご紹介します。

## 「自分に合った健康づくり」を目指して

上関町は、基本健診において血圧や高脂血症で要指導になる人の割合が、4割と高くなっています。いつまでも元気でいきいきと暮らしていくためにも自分の健康に関心を持ってもらおうと、健診で脂質異常、血圧・血糖の値が高かった方を対象に平成18年度より、「いきいき健康講座」を開催しています。この講座では、食事や運動を通して、自分に合った健康法を見つけてもらうことを目的としています。平成18年度に参加された方は、講座が終わる頃には、「毎日万歩計をつけて頑張っている」「目



標ができたことで、食生活に気をつけ運動にも力が入った「早起きになって、身体を動かすようになった」などの感想もあり、講座を通して自分の健康法を見つけるきっかけ作りができたようです。

平成19年度は、OBと新たな参加者も加わり、毎月開催していますが、当初から参加者同士の仲間意識が芽生えており、お互いに頑張っている事や情報交換をしたりと、皆さん意欲的に取り組んでおられます。

健康を維持していくには、自分にあつた健康法を継続していくことが大切です。来年度からは、もっと多くの方に『続けられる健康法』が定着するような関わりをしていきたいと思っています。

上関町高齢者保健福祉センター  
保健師 村谷 香織

