

# 私たちの健康は私たちの手で ～食推さん、ヘルスマイトをご存知ですか?～

今月は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して子どもから高齢者の健康づくりを推進しているボランティア団体の「日高町食生活改善推進協議会」を紹介します。

日高町食生活改善推進協議会は、昭和62年に発足しました。現在は健康や食・栄養の講習を受講された18名の推進員で活動しており、食推さん、ヘルスマイトなどの愛称で親しまれています。

コロナ禍では活動が縮小となっていましたが、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからは調理実習などの活動を再開しています。

以下に今年度の活動を紹介します。

## おやこの食育教室

町内の小学生とその保護者の方を対象に、親子で食の大切さを学び、好ましい食習慣を身につける場として調理実習を実施しました。

JA紀州と共催で実施し、野菜の収穫体験と野菜についての学習会も行われました。

収穫から食事までを経験し、参加した親子からも好評でした。



## ヘルスサポーター事業

日高中学校の一年生を対象に、健康的な生活スタイルを確立することを目的に、中学校に出向き講義を実施しました。講義では、食生活やメタボリックシンドロームについて、たばこの害についてなど幅広くお伝えしました。

講義後生徒からは、「自分の健康のことを気を付けようと思った」、「たばこの怖さがわかった」等の感想が聞かれました。



## ふれあい祭り 牛乳入り豚汁の配食

ふれあい祭りの会場で、牛乳・乳製品の普及を目指すために「牛乳入り豚汁」を作って、来場者の方に無料で配食しました。

塩分濃度を事前に測定し、ご家庭のみそ汁と比較してもらう機会にもなっています。

来場者からは、「牛乳が入っていることでまろやかな味がした」、「家のみそ汁の方が辛いと実感した」、「手軽にカルシウムがとれて良い」などの感想が聞かれました。

また会場では、希望者の方にみそ汁を持参していただき、ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定しました。



## 高齢者とのつどい

町内にお住まいの75歳以上の一人暮らしの方を対象に、牛乳・乳製品を摂取し、バランスのとれた食生活を続けていただくために、お弁当を作り昼食会を実施しています。

町内の3地区程度の対象者のお宅をヘルスマイトが訪問し、事業への参加をおすすめしています。

低栄養にならないようにバランスを考えたお弁当は、参加者の方から「おいしい」と好評でした。昼食後は参加者の方とヘルスマイトでレクリエーションを行い楽しい時間を過ごしました。



## 地域・職域おやこ食育教室

町内の保育所を訪問し、食育教室と啓発グッズを配布し活動しています。

今年度は内原保育所の年中、年長児を対象に実施予定です。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)を募集中です

日高町食生活改善推進協議会では一緒に活動していただける方を募集しています。

御坊保健所で行われている講習の受講後にヘルスマイトとして活動していただけますので、興味のある方、推進員となっただけの方は役場子育て福祉健康課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

## 「里親制度」ご存知ですか？

家庭を必要とする子どもたちのために、「おかえり」と「ただいま」を言える場所になりませんか。

- ・里親になるには資格がいるの？
- ・どうしたら里親になれるの？
- ・里親と養子縁組の違いは？
- ・地域の子どもたちのために何かできることはないかな？



など、里親に興味をお持ちの方・里親について知りたいと思われる方、どなたでも自由に参加していただけます。お気軽にお越しください。

### 里親制度説明会

日時 2月19日(月) 午後1時～3時

場所 日高町中央公民館

### パネル展示

日時 2月7日(水)～2月19日(月)

場所 日高町中央公民館

【お問い合わせ先】 里親支援センター「なでしこ」  
(TEL: 0736・67・7584) (FAX: 0736・67・7585)