

あなたの

# 食

は大丈夫？

食生活から始める健康づくり

町では、平成25年度～29年度までの5カ年計画で取り組む「健康みはま21後期計画」を策定し、適正な塩分摂取（減塩）と、適切なエネルギーを摂取する（減量）を2本柱とする「げんげん運動」に取り組んでいます。

今月号は、食生活から始める健康づくりについて、町と町民の協働の取り組みを紹介します。





## 新たな計画

### 町

では、平成20年度に、美浜町健康づくり計画「健康みはま21」を策定し、年1回の健康フォーラム開催や、検診の受診率アップ等、さまざまな健康づくりの取り組みを行ってきました。

しかし、5カ年の取り組みの結果、次のような課題がうきぼりとなりました。

- ▼ 検診受診率や生活習慣改善等の健康指標が十分達成されていない
- ▼ 疾病構造や医療費の状態改善が見られない
- ▼ 健康づくり計画の周知が不十分で活動が浸透しない

一方、国・県においては、同様に展開してきた計画が平成24年度で終了するのに伴い、新たな5カ年計画として、国は「健康日本21(第2次)」、県は「第3期元氣な福井の健康づくり応援計画」を策定。健康増進を図るための基本的方針を定めました。

これを踏まえ、町では、現計画の課題を検証するとともに、国・県が策定した計画の方針を反映した「健康みはま21後期計画」を策定しました。

計画は平成25年度～29年度までの5カ年で取り組みます。

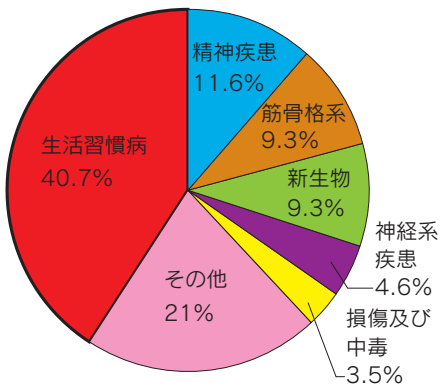
## 計画のポイント

後期計画では、前計画の課題を解決するため、次の3点を重点的に取り組みます。

- 1 子どもから高齢者まで、生涯を通じた健康づくりを展開します
- 2 町民への情報提供や、健康知識の普及活動を充実します
- 3 町民自身を取り組めるような仕組みを作り、町民と行政が協働で推進する体制を整備します

## 町の健康課題を考える

町の健康課題として、生活習慣病にかかる医療費が全体の40%を超えていることに加え、町民の死亡原因



↑ 国保医療費に占める美浜町の疾病割合 (H23.4～H24.3診療分)

因「高血圧・心臓病・脳血管疾患等の循環器病」であることから、町では、これらの予防・改善を図るために、食生活をはじめとする生活習慣の改善に向けた具体的な取り組みを進めていきます。その取り組みが、「げんげん運動」です。

「げんげん運動」とは、適正な塩分を摂取すること(減塩と)、自分の生活スタイルや身体状況に応じた適切なエネルギーを摂取すること(減量)を2本柱とする食生活から始める健康づくり運動です。



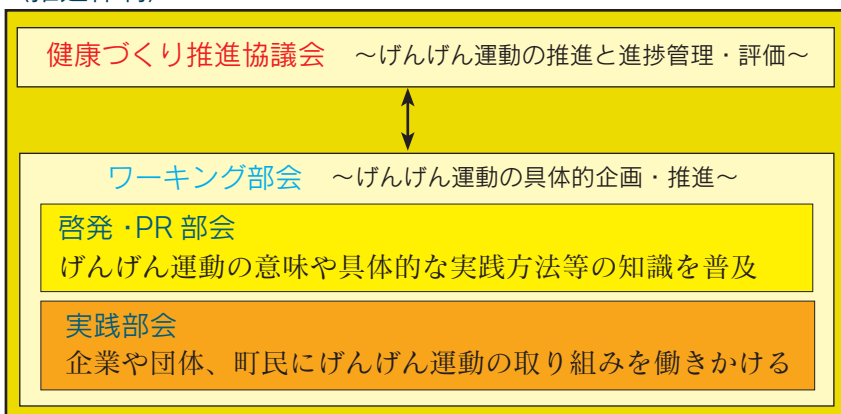
→ 今回お配りしたパンフレットには、町がすすめる「げんげん運動」の健康行動等が記載してあります。詳細は、パンフレットをご覧ください。

## 「げんげん運動」の推進

後期計画では、健康づくり推進協議会や、ワーキング部会等の体制を次のとおり再編成し、町民が無理なく健康づくりに取り組める内容を具体化することで、町民と行政の協働による健康づくりを推進していきます。

次のページでは、推進団体のそれぞれの活動を紹介します。

### 〈推進体制〉



# 町民主体の5つの取り組み

「げんげん運動」の具体的な企画及び推進を行うワーキング部会は大きく2つに分かれ、さらに次の5班で活動を行っていきます。

## ▼啓発・PR部会

「げんげん運動」の意味、必要性、具体的な実践方法等の知識を広く町民に普及する活動を行う。

### ①実践事例紹介による普及班

食事・運動・リフレッシュ方法等について、幅広い年代の方にアンケートを取り、おすすめの健康法等を紹介する事例集の冊子を作成

### ②シンボルマーク作成による普及班

「げんげん運動」を広くPRするため、シンボルマークやロゴマークを作成

### ③血圧・体重ダイアリー作成による普及班

体重や血圧の変化を記載できるダイアリーを作成し、健診時等に配布し、自己意識を高める。

## ▼実践部会

企業はじめ団体や町民に対し、運動の取り組みを直接働きかける活動を行う。

### ④サポーター企業での推進活動班

町内の飲食店や食料品店、コンビニ等へポスター・パンフレットを配布し、店の意向によって「減塩メニュー」の開発等、協力を得る。

### ⑤新しい切り口で若年層への推進活動班

ダイエット方法を紹介し、モニターによる効果を確認

Facebook を活用し、「げんげん運動」に関する情報を広く町民に発信する、新しい切り口で若年層への推進活動班。  
[Facebook アドレス]  
<https://www.facebook.com/gengen.mihama>



↑「げんげん運動」を広くPRするため、ロゴマークを作成

これら5つの班が、それぞれの特徴を活かした活動を行い、「げんげん運動」の推進を図っていきます。また、各班相互に連携を取り合うことで、町民に対して具体的な実践方法を積極的に紹介していきます。今後は、「健康みはま21後期計画」に基づき、5カ年の中で評価を繰り返しながら、推進活動に取り組んでいきます。

## 健康意識の高い町を目指して

現在、部会長を務めながら、サポーター企業での推進活動班としても活動しています。町全体の意識が向上するよう、すべての企業にパンフレットやポスターを配り、まずは私たちの活動を知ってもらおうと考えています。

また、協力していただけるお店があれば、商品や料理の開発にも取り組んでいきたいです。開発した商品や料理が町の特産品等に発展するとおもしろいですね。

5つある部会も、PR方法等は異なりますが、最終的な目標は同じ「げんげん運動」の推進です。ワーキング部会長として、他の部会の意見等を取り入れながら、横の連携を密にし、すべての部会が情報共有を図れるよう運営していきたいです。

ワーキング部会の活動により、生活の中に自然と「健康づくり」の意識が根付いた町になると嬉しいです。



ワーキング部会長  
伊達 清志 さん

Kiyoshi Date





↑「げんげん運動」のパンフレットとポスターを配布して、町内の飲食店に減塩メニュー開発へ向けて協力をお願いする普及班



←血圧・体重ダイアリーを紹介する保健師。今後は、はあとびあ 内に「げんげんコーナー」を設け、血圧測定、体重測定を行いダイアリーを活用してもらう。



実践事例紹介による普及班班長  
森本 弘子 さん

Hiroko Morimoto

## アンケートにご協力ください

食事や運動、リフレッシュ方法等、おすすめの健康法を町民に紹介することで、「げんげん運動」の知識を普及し、実践する人を増やします。

現在、町民の実践事例を集めるため、アンケートを作成しており、各種イベント時や健康づくりに取り組んでいる団体等に配布をする予定です。

皆さんの周りに、独自の健康法をお持ちの方や、健康づくりを頑張っている方等がいらっしゃいましたら、ぜひ紹介してください。



↑アンケート(イメージ)



# 地域独自の健康づくりを

6 月4日に、「げんげん運動」推進モデル地区として「丹生区」、「河原市区」、「日向区」が委嘱されました。推進モデル地区は、個人の取り組みだけでなく地域での取り組みを広めること、また、地区の特色を生かした健康づくりを行うことを目的に町が委嘱したものです。

委嘱を受けた3区では、それぞれの役員や婦人会等、区を中心メンバーが集まり、第1回の意見交換会を実施しています。意見交換会では、区民の食生活課題や、それぞれ地域の特色を活かした健康づくり方法等を話し合い、今後、取り組む方向性や区民への周知方法等について検討しました。第1回の意見交換会を終えて、各区の今後の取り組み方針は次のとおりです。



↑区民の健康課題や、地域の特色を活かした今後の取り組みについて意見交換を行う河原市区の皆さん。



丹生区長 浜野 照実 さん  
Terumi Hamano

全世帯が集まる際に、減塩のお吸い物等をふるまい、適正な塩分量を知ってほしいと思います。また、尿中塩分測定を行うことで、自分の塩分摂取量について自覚してほしいです。



河原市区長 池本 敏子 さん  
Toshiko Ikemoto

ウォーキング等をしている人が多く、健康意識が高いため、健康教室等を定期的の実施したいと思います。活動は、若い人を中心に行い、将来へ繋がる取り組みにしたいと考えています。



日向区長 渡邊 喜昭 さん  
Yoshiaki Watanabe

町内の中でも健診率が低いため、年1回の健診を受けるよう区民に呼びかけたいと思います。また、各家庭で味噌汁の塩分濃度を測定し、まずは気づいてもらうことから始めたいです。

## 「げんげん運動」推進モデル地区の指定について町民の声を聞きました。



丹生区  
茂道 高広 さん

Takahiro Modo

### 子どもたちの「健康づくり」を育てたい

今回、推進モデル地区として指定されたことで、食生活について考える良いきっかけとなりました。

健康づくりというのは、子どもの頃からの取り組みが必要だと思います。しかし、子どもが自ら健康に気をつけることは難しいので、親が教えてあげるしかないんです。

私たち親が「げんげん運動」に取り組むことで、後々、子どもたちにも良い影響がでてくると思います。子どもたちは、その家庭の味付けを自然なものと感じ、無理をせず、意識をせずに健康づくりに取り組めるようになるはずですから。もちろん自分自身の健康も考え、食生活等に気をつけていきたいです。



# 健康づくり応援隊

(仮称)

7月4日に、健康づくり活動を町全体に浸透させるための情報提供や知識の普及活動を積極的に行う「健康づくり応援隊」(仮称)に9人が委嘱されました。

今後は、町のイベント等でPR活動等を実施していきます。



応援隊隊員

氏名
秋山 政美さん
井村 友哉さん
馬野 豊子さん
大崎日菜子さん
金森 滋さん
河村 奈々美さん
柄本 富美子さん
中村 鈴美さん
百田 将人さん

## Interview

### 健康づくりの輪を広めます

応援隊リーダー  
金森 滋さん

Shigeru Kanamori



身内が大きな病気をしたことがきっかけで、これまで同じ生活・同じ食事をしていた私も不安になり、健康について考え直すようになりました。それから、風呂上がりのストレッチや食事等に気をつけています。

応援隊の活動としては、SNS(インターネット上で交友関係を構築するサービス)等の最新ツールを活用したり、町のイベント等に出向いての広報活動を考えています。活動を通して、まずは自分が健康になること、家族が健康になること、そして、最終的には町の皆さんが健康になることを目指します。私たちの活動で、「げんげん運動」の認知度が80%になるよう頑張っていきます。



↑「げんげん運動」推進のほり旗を設置する日向区

目標は80%

今回紹介した団体以外にも、地区には保健事業推進員や食生活改善推進員、母子保健推進員等があり、「げんげん運動」の啓発・推進活動等を行っています。町では、これらすべての団体と連携をして、「げんげん運動」の認知度及び実践者割合が平成29年度までに80%になることを目標に、今後も住民と協働で健康づくりの推進に取り組んでいきます。(関連記事22頁)

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・関口)

☎ 32・3111