

巾下 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1 現在)

- ・巾下地区の人口 13,684人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 25.94%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 954人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

暮らしからみる地区のようす

- ・昔から住んでいる高齢者が多く、交流があり絆が強い。
- ・昔は、子どもの活気の声が聞こえたが、今は子どもの声が聞こえなくなった。
- ・田畑を持っている人が多い。
- ・交通の便が悪いため、車が一家に1台ある家がほとんど。

活動テーマ

楽しい食事から考える長寿のヒミツ

【食事に関する学習会】



食事をおいしくバランスよく

人生100年時代を元気に生き抜くために今のうちからできること



©特設活動センター

ご自身が学びたいことや、ご家族・地域の方へ伝えたいことについて意見を出し合い、その中で特に関心の高かった「食事」に焦点を当て、以下の3つの内容について学習しました。

- ・歯科衛生士による「お口の健康」のお話
- ・管理栄養士による「栄養」のお話
- ・塩分濃度の測定体験

日常で取り組める食事に関する健康づくりを学ぶことができました。

【巾下地区保健連絡員による健康フェアを開催！】



学習会で得た知識を地域の皆様に伝えるため、2月11日に西部コミュニティセンターで「巾下地区健康フェア」を開催しました。食事に関する情報発信、お口の体操、各種測定(塩分濃度・骨密度・AGEs・血管年齢)、さらに名古屋経済大学の先生と学生による講演会など、さまざまなコーナーを設けました。また、同日に西之島サロンが開催されていたため、サロン参加者の方々にも健康フェアのに参加していただきました。

(参加者の声)

- ・各コーナの工夫があり大変良かったです。
- ・心配していることをくわしく説明があり聞いて勉強になりました。
- ・地域の役員さんの協力に感謝です。

など

数字で見る地区の活動状況

巾下地区保健連絡員の数 22人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 163人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・巾下地区健康フェアを開催 来場者数 合計129人
- ・各地区におけるイベントでの学んだことの発信
ex) 三ツ瀨学区健康フェア、ふれあいのつどい、入鹿半寿会
- ・他団体との連携協力 三ツ瀨学区コミュニティ推進協議会
小牧西部地区ボランティア連絡会
西之島ふれあいサロン

初めて取り組んだ活動

巾下地区健康フェアと西之島区サロンが同日開催のため、サロン参加者に健康フェアに参加していただいた。

保健連絡員さんの声

- ・みんな楽しんでやってくれてよかった。手ばかり栄養を知って、一日で摂取しなければいけない量や、夜のアイスが7倍太ることを知った。
- ・健康フェアの手作り感がいい。お手伝いではなく自分達で作り上げた。保健連絡員になって、今まで行かなかった講習に行こうかな、という気になった。
- ・活動に参加して、自分ができていなかったことやみんなが健康に気をつけていることに気づいた。健康フェアでは、参加者が大きな口を開けて口腔体操を行ってくれて嬉しかった。
- ・保健連絡員みんな協力してできることで、楽しく出会いもできて良い体験となった。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

巾下地区健康フェアを開催！

学んだ内容を地域の人楽しくお伝えしました！

食事と栄養

食事は、私たちの健康を維持するために欠かせないものです。栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

測定

血圧や血糖値の測定を行いました。自分の健康状態を確認することが大切です。

ゲーム

楽しく学べるゲームを行いました。健康に関する知識を身につけました。

お口の体操

お口の体操を行いました。口の機能を鍛え、歯の健康を維持しましょう。

講演会

健康に関する講演会を行いました。専門家の講話を聴きました。

参加者の声

参加者の声をご紹介します。

- 「お口の体操が、とても役に立ちました。」
- 「健康に関する知識が、とても勉強になりました。」
- 「楽しく学べたので、次回も参加したいと思います。」

楽しい食事から考える長寿の秘訣

栄養について

5大栄養素とは

炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル

食事バランスガイド

主食、主菜、副菜、乳製品、大豆製品、海藻類、きのこ類、果物、野菜類

食べる順番は？

野菜、肉・魚、ごはん

お口について

口の体操はじめよう

① あいうべ体操
② バタカラ体操

歯は生涯現役

朝起きたら、歯磨き、食後は、歯の掃除、定期検診、早期発見早期治療

塩分について

食塩は体に必要なものですが、とりすぎると体に負担がかかります。高血圧の状態が続くと、心臓や脳の病気を起こしやすくなるため、食塩のとりすぎには、注意が必要です。

日本人(成人)の塩分摂取の1日の目標量

男性: 7.5g未満
女性: 6.5g未満

日本人の平均値は 9.8g

巾下地区保健連絡員が教える減塩の工夫!!

- ① 汁物は具沢山にして、汁を少なくする!
- ② ラーメンやうどんといった麺類の汁は残す!
- ③ 汁物や漬物は1日1回にする!
- ④ 干物や練り物などの塩分の多い加工食品は控える!
- ⑤ だしや調味料、香りや香辛料をちよいし!