

2限目 「食生活」を考える

【内容】

- 食育SAT(サット)システム体験
- 食生活アドバイス

1限目の約2週間後に、今度は「食」に関する授業を行います。ここでは、あなたの食事のカロリーや栄養バランスを、金沢学院大学健康栄養学科の「食育SAT(サット)システム」を使って調べます。ICタグが埋め込まれた450種以上ある食品模型で、瞬時に栄養価やバランスチェックが自動計算できます。この体験から見てきたあなたの「食生活」について、大学の先生が個別にアドバイスします。



みんなで楽しく
カロリーチェック
をしてみよう。

▲見慣れた食品がズラリと並びます。



昨日の夕食の
バランスは？

いきいき健康課
島山真紀さん

今日から、
家族みんなで
意識して食事
改善していこう。

徳本朱美さん、
樹くん(日末町)

1、2限の授業を経て

あなたや家族、地域の「健康課題」が見えてきます。
家族やまちぐるみで「生活改善」に取り組んで
みましょう。

約3カ月後・・・

3限目 「効果」をみる

【内容】

- 血液検査(HbA1c検査)
- 血圧測定
- 「ヘルシーおやつ♪」けんこう座談会

3限目の授業では、もう一度、血液検査を実施し、効果を検証します。各家庭で取り組んだこと、これからまちぐるみでできることを、食生活改善推進員が作ったヘルシーおやつを楽しみながら話し合います。

改善の効果
は出ている
かな？

いきいき健康課
横山文香さん

この授業を
きっかけに、まちの
みんなが健康に
気を付けて過ごせる
といいね。

林美佳さん、
齋希くん
(佐美町)

市では
「健康づくり推進の
まち表彰」も行って
います。ぜひ、地域の
みんなで金賞を目指
しましょう！

プロジェクトで地域を元気に!

2つのモデル地区でのプロジェクト効果を分析しながら、今後の地域拡大を検討していきます。個人の生活習慣にも焦点を当て、自分や家族の「からだ」「食生活」について、実践・体験をしながら、健康意識を高めていきましょう。



特集 健康で笑顔いっぱいのもちへ

～健康実践プロジェクトが始まります～

問い合わせ いきいき健康課 ☎24・8056



市では、けんこう推進委員、食生活改善推進員、健脚推進ボランティアが地域のリーダーとなつて、まちぐるみで健康づくりに取り組んでいます。現在は更なる予防先進都市に向けて、金沢大学や全国健康保険協会と連携しながら、各種健診データの分析にも力を注いでいます。

今月の特集は、その最新の分析結果に基づき、地域単位で実践する「健康プロジェクト」について紹介します。

1限目 「からだ」を知る

【内容】

- 血液検査
(糖尿病の検査項目であるHbA1c検査)
- 血圧測定
- 小松市民病院医師によるお話
「健診結果を活かす術」

最初の授業では、血糖値を調べるための簡単な血液検査、血圧測定などを実施します。小松市民病院の医師から健診結果の見方を教わり、自分の「からだ」の状態を確認してみましょう。

プロジェクトには病院医師も参加します

血圧や血糖の値が高くなると、血管が早く傷み、脳卒中や心臓病の原因になります。水道管のように、高い水圧が続くと管が早くもろくなり、油が多いと詰まりやすくなるのと同じ原理です。健診の結果を活かした予防法をみんなで学んでいきましょう。

小松市民病院 健診センター室長 善田貴裕医師

3回の健康
授業が実施され
るんだね。どんな
内容なのかな。



西方仁美さん、
比奈さん(日末町)

今年度は
日末町、佐美町を
モデル地区として
プロジェクトをス
タートします。



いきいき健康課
木戸英里さん

8月6日 南部いきいきオアシスがオープンします

南部地区の医療拠点である小松市民病院粟津診療所の役割を高め、こころとからだの健康づくりを進める「南部いきいきオアシス」がオープンします。



**いきいき
セミナールーム**
生活習慣病や認知症などの講座を随時開催します。

すくすくルーム
育児相談や、乳幼児を持つ親子の交流、子育てに役立つ情報を提供します。(毎週火・木曜日開催)



保健指導室
健診の結果を基に保健師や管理栄養士が運動や食事のアドバイスをします。



ほっとスペース
若者同士が共に活動し、自立への自信につなげるための居場所を提供します。

小松市民病院
粟津診療所

所在地 島町カ20
問い合わせ ふれあい福祉課
☎24・8052

■オープン記念講演

テーマ

「がん検診の大切さと最新の治療～がんを経験して思うこと～」

金沢赤十字病院 副院長 西村元一さん



がん患者となり、がん治療医の立場から、その経緯や闘病記を新聞で紹介され、多くの反響を呼んでいます。

とき 8月6日(土)11時～12時

ところ 南部いきいきオアシス 2階ふれあいルーム

定員 50人程度(先着順、要申し込み)

参加費 無料

申し込み いきいき健康課 ☎24・8161

がん患者と語り合う「金沢マギー」に参加する西村さん▶



セルフケアの第一歩は「自分の体を知る」ことから

市では9月15日まではつつ健診(国保加入の方)と長寿健診を医療機関で実施中です。1年に1度の健診で、まずは自分の体の状態を確認しましょう。

国保以外の医療保険に加入の方は、加入先の医療保険者に確認してください。

もう一つ大事なのがん検診です。**がんは検診で早く見つけることが何より大切です。**

各町での検診車による検診は9月まで、女性がんの病院検診は10月まで実施しています。今からでも受診できますので、ぜひお申し込みください。

申し込み いきいき健康課 ☎24・8056



乳がん検診の啓発活動を行うピンクリボン加賀の皆さん

がん検診の料金が大幅に安くなって、受けやすくなりましたね。

仲間と楽しみながら運動しよう

私も書いてみよう!

65歳を過ぎた頃に「これなら私にもできるかも」と、友達と体操教室に通い始めました。ラジオ体操がメインですが、1時間ほど汗を流すと、心も体もすっきりして、とっても気持ちがいいですよ。

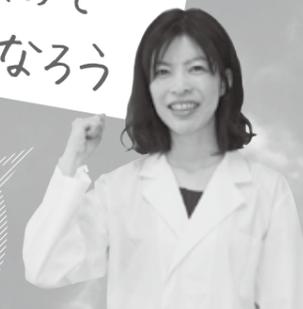
教室には80歳代の人も多く、食事と運動が元気の秘訣だといつも話してくださいませ。かんじん帳を健康管理に活用したいですね。

服部絢子さん(浮柳町)



日々の予防で
けんこう
健幸人になろう

さあ、
自分の生活を振り返って、今日からセルフケアに取り組みましょう。



いきいき健康課 北島麻実さん

禁煙に成功しました

同僚が禁煙外来の治療を受けていたのを見て、自分もやってみようと思いました。禁煙したことで、家族も喜び、経済的にも楽になりました。

市の禁煙外来治療費助成も利用できます。これをきっかけに、体を大切にすることを心掛けていきたいです。



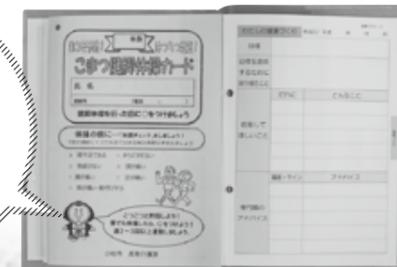
宮嶋秀信さん(串町)

はつらつシニア かんじん帳を活用しよう

自分のことを周りの人にうまく伝えられないと感じることはありませんか。この手帳に体や心の状態、かかりつけ医や介護支援者などを書いておくと、病院の医師やケアマネジャーが、この手帳からあなたの大切な情報を得て、共有することができます。

私達もお手伝いしますので、ぜひ一緒に書いてみませんか。

保険証などが
入るポケット付き。
ファイル形式で、
健脚体操カード
も綴れますよ。



丸内・芦城第二高齢者総合相談センター所長 釣田由美さん