新春対談

健康長寿のまちをめざして

～地域健康づくり支援員～

近年、生活習慣や食習慣の欧米化にともない糖尿病をはじめとする、高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病が急増し、社会問題となっています。このため、本町では「健康長寿のまち」をめざし、地域ごとに特色ある健康づくり運動を推進することを目標に「猪名川町地域健康づくり支援員」を養成しています。

今回は、支援員の皆さんをお迎えし、健康づくりについて真田町長と語り合っていただきました。

司会　新年明けましておめでとうございます。本日は、どうぞよろしくお願いします。

町長　皆さん、新年明けましておめでとうございます。日頃は、健康づくり支援員として自ら研修を重ねながら、地域の皆さんが健康でいきいきと暮らしていけるよう、健康づくりのリーダーとして、学習会や講演会を開催していただきありがとうございます。

司会　健康づくり支援員とは、どのような方ですか。

太田　私達は、地域の皆さんの健康づくりの支援を行うため、平成19年度に各自治会から推薦を受け任命されました。現在、第1期生35人が活動しています。正しい健康づくりを学ぶため、保健センターで開かれる研修で専門家の指導を受けながら、栄養バランスや筋力トレーニングの勉強、また生活習慣から起こる病気の症状などを学び、まずは自らが健康な体になるよう勉強してきました。最近は、研修と並行して地域の中で学習会などを開催し、健康づくりを進めています。

司会　支援員になられて変わったことはありますか。

太田　一番変わったのは自分の中の意識です。たとえば、一日に野菜を350g摂るなど、食事のバランスを心がけたり、座ったり歩いたりする時の姿勢に気をつけるようになりました。

▲左から：荒瀬浩子さん（若葉地域）、吉尾町子さん（笹尾地域）、真田保男町長、大内真紀さん（司会）、太田はるよさん（松尾台地域）、同道正行さん（京都医療センター予防医学研究員）

荒瀬　私も意識が変わりました。研修を受けたり体重記録をつけることで、体の仕組みなどが分かってきて、カロリーを気にしたり、食事の時はまず野菜から食べるように心がけたり、無理せずにいろんなことに気を配ることができるようになってきました。

吉尾　私は、食事づくりに気をつけるようになりました。家で野菜をつくっていますが、研修を受けていく中でそれが自分や家族の健康のためにもなると実感し、これまで以上に野菜づくりに励んでいます。

司会　町長、皆さんの意識の変化を聞かれていかがですか。

町長　皆さんが生活習慣など特に食習慣について心がけるようになったというお話をうかがい、今後、皆さんが健康づくり支援員として地域で活動していただく中で、すべての皆さんに「健康の大切さ」が伝わっていくと期待が持てました。

司会　皆さんにとって健康とはなんですか。

太田　自分はもちろん、家族全員が毎日元気で明るく気持ち良く過ごせることが一番大切だと考えています。

荒瀬　私はおいしく食べて、体重を増やさないことです。無理な節制はせず、楽しく暮らしていけたらと思っています。

吉尾　私は病気にならないことだと思います。特に同居している主人の親が、病気をせず元気で自分のことができる生活を続けることができたら嬉しいです。

司会　着々と健康への意識が根付いてきていますね。支援員を養成されてきた同道さん、皆さんのお話を聞かれていかがですか。

同道　そうですね。行動を起こすためには、まず意識を変えなければいけないとよく言われます。皆さんが自分自身の健康づくりにチャレンジし、体感したことを周りの方に伝えていくといった活動が、広まってきているのかなと感じています。健康といっても人それぞれ感じることが違うと思いますので、それぞれが感じる健康法を皆さんで実践していけばいいのかなと思っています。

▲ ○×クイズ。答えを体で表わし楽しく運動（支援員の研修風景）

健康づくりは意識改革から

司会　町長、皆さんの話は心強いですね。

町長　そうですね。本町は長寿の町として男女ともに兵庫県下では1位ですし、女性においては全国2位という結果が出ています。お話をうかがっていると、意識が変われば健康管理もそれほど難しいものではないと感じます。正しい健康法を習慣にすれば、難なく健康管理ができるんじゃないかと思います。皆さんが支援員として学んでいただいていることが、自己の意識改革に発展して、それが全ての方に伝わっていくことで、長寿のまちにふさわしい健康づくりができるのではないかと思います。

町長　皆さんは健康づくりを自分の周りから、そして地域に広めていこうという気持ちを強く持っていただいていると感じました。これまでに何回も講習を受けて、健康というものに対する皆さん自身の関心が高まり「健康の大切さ」を再認識され、自分や家族の健康づくりへ、そして地域の健康づくりにつなげていきたいという気持ちが伝わってきて、大変うれしく心強く感じています。

町長　そうですね、人はお金をたくさん持っていたり、財産をたくさん蓄えていることが、決して幸せな人生ではないんじゃないかと思います。一番大きな財産は健康であり、健康であれば周りの人達と楽しくお付き合いもでき、人間関係も大きな財産としてが広がっていくのではないかと思います。皆さんからお話をうかがい、さらに「健康ほど大事なものはない。一番人生の中で大切なものである」と強く感じました。健康の大切さは、病気になって初めて気付くことが多いですね。生活習慣の乱れが原因で病気になるということが多い中で、皆さんの活動がますます期待されます。「長寿のまちの健康づくり」ということで、今後、支援員の皆さんが地域に根差した健康づくりをさらに進めてくださることを、期待しています。

司会　猪名川町地域健康づくり支援員の皆様と一緒に地域から健康への意識を高め、ますます「健康長寿の猪名川町」をめざしていきましょう。今日はありがとうございました。

▲ ストレッチで体すっきり（笹尾自治会）

家族の健康管理から地域の健康づくりへ

司会　今後、健康づくりについて、どのようにして伝えていきたいですか。

太田　これまで私達が勉強してきたことを地域の皆さんに少しでも広めていきたいと思っています。皆さんの健康に対する興味が少しでも高まり「健康づくりをちょっとやってみようかな」と思っていただけるようになったら嬉しいです。

荒瀬　まずは家族も含めて身近な人と一緒に勉強しながら、元気に健康づくりをしていきたいと思っています。減量もそうなんですが、誰かが見守ってくれているのが成功の秘訣だと思いますので、一回伝えるだけじゃなく、声かけを大切にしていきたいです。

吉尾　私も身近な人達に健康チェックを勧めているのですが、その後が気になるので「どう、うまくいってる？」と声をかけたりしています。勉強したことを少しでも伝えられたらと思うのですが、まだわからないことが多くて自分自身が勉強中です。

司会　お話しを聞いていかがですか、同道さん。

同道　本当にすばらしいですね。短期間にいろんなことを吸収され、実際にそれを活動に生かしておられます。今後活動を続けることで、猪名川町が「健康長寿のまち」だと広く全国にアピールしていけるようになればと考えています。

司会　今後の地域の皆さんの健康づくり活動が楽しみですね、町長。

町長　そうですね。

健康づくりから広がる人の輪

小学校ＰＴＡの皆さんの協力を得て「お母さんが元気になればみんなが元気になる」をテーマに、同道さんの楽しいお話をはじめ、体年齢や肺年齢の測定をしながら、和気あいあいと講演会を行いました。

荒瀬　地域のふれあいサロン「若葉いこいの家」で、「健康で長生きをしよう」という内容の学習会を開きました。管理栄養士さんを招き、食生活に関する話を聞きながら、口腔体操（口の体操）や足腰を鍛えていつまでも元気に歩くための体操を皆さんと一緒に行いました。また、住民運動会では、体年齢・体脂肪・内臓脂肪を測ったり、食品サンプルを使ってカロリーチェックを行ったり、野菜を食べることの大切さなどを皆さんと勉強しました。

吉尾　私は笹尾自治会で毎月1回、40代から50代の主婦20人程度が集まった中で、健康づくり学習も取り入れています。私達の地域は親と同居している人が多いので、家族を支えている一家の主婦が健康でいることがとても大切だといつも話しています。

司会　皆さん熱心に活動されていますね。

同道　専門家であっても、地域に出向いて教室を開くことはなかなか難しいのですが、皆さんは1年間の研修で実際に地域に出て教室を開いておられることに本当に感心しています。今、猪名川町では体重記録をつけてダイエットに成功しましょうとか、体重コントロールを通じて自分の健康管理ができるようなことが、一つ一つ、皆さんの健康づくり活動が楽しみですね。

▲350ｇの野菜ってどれぐらい？（つつじが丘小学校区）

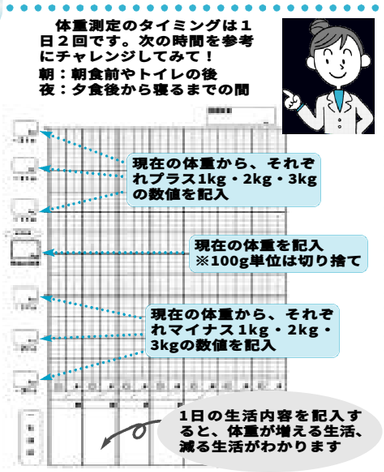
体重記録をつけてみましょう

自分の体重を把握することは、健康管理の第一歩です。「体重コントロール10のポイント」を心がけ、体重を記録してみましょう。体重計は、100g単位で測ることのできる「デジタル体重計」がおすすめです。

体重コントロール１０のポイント

①体重記録をつけると、あなたにあった「太る生活・やせる生活」が発見できます
②減量は、1カ月に1～2kgが安全でリバウンドが少ないペースです
③過激なダイエットは体に良くありません。急がずに、ゆっくり続けることが成功のコツです
④野菜は1日5皿（1皿70ｇ）摂取しましょう
⑤果物摂取は、1日握りこぶし1個分までが適正量です
⑥食品の裏に表示されている「カロリー表示」や「原材料名」を見る習慣をつけましょう
⑦間食は「心のゆとり」。でも食べ過ぎには注意しましょう
⑧夜遅い食事は、体脂肪がつきやすいといわれています
⑨続けられそうな運動習慣を取り入れると、リバウンド防止につながります
⑩増えた体重は3日で戻す習慣が大切です

体重測定のタイミングは１日２回です。次の時間を参考にチャレンジしてみて！
朝：朝食前やトイレの後
夜：夕食後から寝るまでの間



※体重記録用紙は、保健センター窓口で配付、または町ホームページお知らせ欄からダウンロードできます

★支援員1分間講座★

あなたのおやつは何カロリー？

「ちょっとお腹すいちゃった」と口にしたおやつは意外と高カロリー。少量とはいえ油断は禁物です。今日のあなたのおやつは、ごはん何杯分？

ごはん1杯分を約160kcalとすると・・・

食　品	ごはんに換算
あんパン1個 約320kcal	2杯
メロンパン1個 約480kcal	3杯
ショートケーキ1個 約320kcal	2杯
プリン1個 約150kcal	0.9杯
ドーナツ1個 約310kcal	1.9杯
ポテトチップス10枚 約80kcal	0.5杯
ピーナッツ14粒 約80kcal	0.5杯
ハンバーガー1個 約290kcal	1.8杯
インスタントラーメン1杯 約480kcal	3杯

※上記のカロリーは目安です。食品の質や量によって変わることがあります