

特集 まちづくりの現場から

# 生涯にわたる食育を推進します

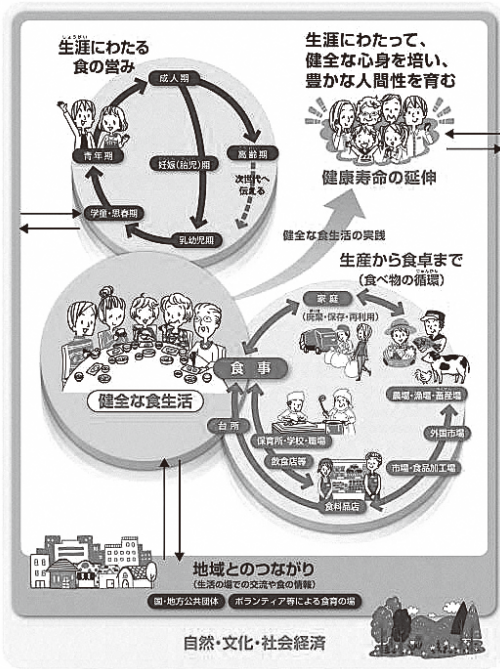
「食」は私たちが毎日の生活を送る上で欠かすことができないものであり、生涯を通じて健康的な生活を送るための基本となります。町では、町民の皆様が食に対する正しい知識と適切な判断力を養うことで、健全な食生活を実践できることを基本目標とする「上毛町食育のまちづくり推進計画」を平成21年に策定し、その後平成27年に第1次改訂を行いました。

## 食育に関する国や県の動き

国は平成28年度から平成32年度までの5年間を期間とする「第3次食育推進基本計画」を策定しており

- ①若い世代を中心とした食育の推進
- ②多様な暮らしに対応した食育の推進
- ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④食の循環や環境を意識した食育の推進
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進

の5つを重点課題として取り組みを始めています。今後、国が策定した計画に基づき福岡県の計画が見直される予定であり、町も新しい計画による食育活動を進めていきます。



## 町における食を通じた健康づくり活動

平成17年の上毛町誕生とともに発足した「上毛町食生活改善推進協議会」は、現在会員数45名で、お子さんから高齢者まで幅広い世代の皆さんが健康的な食生活を送ることができるよう、様々な普及活動に取り組んでいます。平成29年度は会員養成講座を開講し、8名の方が受講されました。今後は新たに会員として普及活動に参加し、活躍が期待される予定です。

活動を通じ、どの世代においても「食は健康づくりの第1歩」であり、毎日の生活に欠かせない大切なものであることを実感しています。月1回の定例会では、栄養士による生活習慣病予防学習会を開催し、会員のスキルアップに努めています。学習した内容については、地域の活動を通じて多くの皆さんにお伝えし、食を通じた健康的な町づくりを目指しています。

保育所では園児が栽培した野菜を使った料理作り、小中学校では豆腐作り、郷土料理作り、通学合宿食事指導、親子食育教室などを通じ、これからの上毛町を担う大切なお子さんたちに、「食」の大切さを継承していく活動に取り組んでいます。また、特定健診時に減塩食の試食づくりや、男性も積極的に「食」に関心を持つことができるよう男性料理教室の支援、その他福祉活動にも参加しています。

今後も新しい会員の入会によりマンパワーを充実させるとともに、一人ひとりの資質を高めていくことが求められています。

## 生活習慣病を予防するために

生活習慣病の中でも「糖尿病」は特に食と密接な関わりを持ち、予防や治療に「食」が重要な役割を担っています。初期の段階であれば食事療法や運動療法で検査データが改善されることがあり、いかに重要であるかが分かります。「療法」＝「治療」と考えると、内服治療が開始されても食事療法や運動療法は継続していく必要があり、合併症の予防にもつながります。国は糖尿病の三大合併症(腎症、網膜症、末梢神経障害)の中でも特に腎症を予防する目的で「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、全国的な取り組みを開始しています。町でも糖尿病の重症化予防対策として様々な保健事業により、透析に移行する方を減らすための取り組みを行っています。

「食」は皆さんの体を作り、活動の源になるだけでなく、病気から体を守り、治療にもなり得る大変重要な役割を担うものです。食に対する正しい知識を持ち、毎日の生活で活かし、実践することが、生活習慣病予防につながります。毎日何気なく食べている食事を、意識して食べることから始めてみませんか。

●問い合わせ先 子ども未来課 TEL 72-3111(内線221)



定例会 調理光景



定例会 塩分測定



# 健康長寿の3つの柱

健康長寿のために重要なポイントは、①栄養(食と口腔機能) ②運動 ③社会参加の3つです。これらは、互いに影響し合っているため、三位一体で取り組む必要があります。

まずは、自分自身の健康状態を知ることから。いかに要介護状態にならず、健康に歳を重ねることができるかという「予防」の視点がとても重要です。

## フレイル対策事業 住民主体の健康チェック

-フレイル(虚弱)を知ると意識が変わります-

### ○健康長寿のキーワード「フレイル予防」

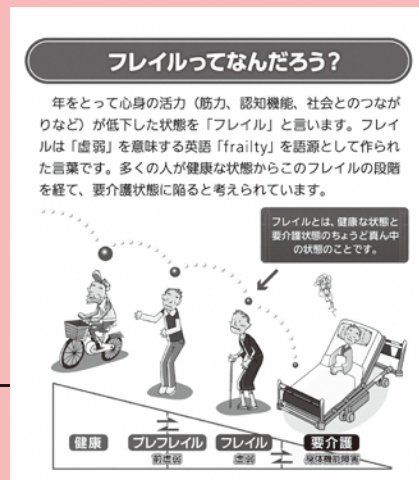
フレイルの最も大きな原因は、筋力の衰え(サルコペニア)だと言われています。フレイルチェックは、自分のどこが弱ってきているのかなど、健康状態を知ることができるプログラムです。筋肉量や口内の機能について、簡単に、詳しく測定することができます。自分のフレイルの兆候に早く気づくことができるので、要介護になる前に自ら予防(=栄養、運動、社会参加)することができるようになります。

※フレイル予防は、東京大学を中心に研究が進められている国家プロジェクトです。

### ○気軽に楽しみながら「フレイルチェック」

町では、フレイル予防を健康長寿の大きな柱として位置付け、フレイルチェックの実施に向けて、準備を進めています。

8月21日(月)に、福祉に携わる皆さんを対象とした「フレイルサポーター」の養成研修会を開催し、21名のサポーターが誕生しました。これから、サポーターの皆さんと一緒に、地域のサロンなどで、フレイルチェックを行っていく計画です。引き続き、サポーター養成研修も実施しますので、ご関心のある方は、ぜひお問い合わせください。



## 町の介護予防事業の例

### 今日から始める健康づくり -ピンピンコロリの健康長寿に向けて-

フレイルを予防して健康で長生きするためには、普段から、趣味や特技を活かした活動や家事、積極的な人づきあいや地域活動などに参加することが大切です。町では、高齢の方が心も身体も元気に暮らせるように、健康づくりや生きがいづくりに向けた教室などを開催しています。

#### ①上毛生き活き塾

##### ○ノルディックウォーク教室

2本のポールを使って歩くノルディックウォークは、筋力アップやダイエット効果はもちろん、認知症予防などにもよいとされています。健康づくりの一環として、教室を開催しています。

##### ○口腔ケア推進事業

口内の健康は、健康寿命に大きく影響します。歯科医師会と連携して、地域のサロンなどで啓発のための講演会や、誤嚥防止のための健康チェックなどを行なっています。

※その他の事業や、詳細につきましては、お問い合わせください。

●問い合わせ先 長寿福祉課 TEL 72-3111(内線160)

#### ②認知症対策

##### ○脳の健康教室

脳の活性化には、読み書き計算とコミュニケーションが良いと言われており、公文式の認知予防プログラムの教室を開催しています。 ※毎週水曜日に開催中(12月27日まで)

##### ○認知症サポーター養成講座

もし認知症になっても、誰もが住み慣れた地域で暮らせる環境をつくるため、地域や学校などで認知症サポーターを養成する講座を開催しています。これまでに812人が受講。平成31年までに、1,000人の養成を目指しています。



九州一輝くまちづくりのため様々な独自プログラムに取り組んでいます。

心から笑顔で輝くまちへ

★九州一健康長寿のまちづくり

誰もが住み慣れた地域で、いつまでも生き生きと暮らし続けることができるように、地域全体で支えあうことができる福祉のまちづくりを、住民の皆さんと一緒に進めていきます。