みんなで健康

みなさまのご意見ありがとうございました！
～健康への心がけ編～

朝日町では平成20年度からの特定健診の実施に伴い、平成19年10月に国民健康保険加入者を対象に、健康に関するアンケート調査を実施しました。アンケート結果と、みなさまにいただいたご意見をご紹介したいと思います。

対象者：朝日町内在住の40～74歳の国民健康保険加入者
配布数：1,166人　**回収数**：631人　**回収率**：54.1%

☆　健康への心がけについて

①どれくらい（時間とか歩数）毎日歩くと良いとか平均的な効果が知りたいです。（60代　女性）

Ａ．現在運動を行っていない人は、生活活動量を増やすことから始めましょう。1日の生活の中で8,000～10,000歩程度の歩行が健康づくりに効果的な生活活動量ですが、はじめから無理してこの歩数を達成目標にすることはありません。できる範囲で少しずつでも歩数を増やすことから始めましょう。なお、1,000歩は、約10分の歩行です。
現在、ときどきは運動をしている人は週に4エクササイズ以上の運動を習慣にするとよいでしょう（エクササイズとは運動量を示す単位です）。エアロビクス、水泳、ジョギング、テニス、サッカーを40分程度行ったときの運動量です。自分のライフスタイルや体力に合わせて行うことを考えましょう。性別や年齢など自分の身体活動量と体力に合わせた目標をたてて継続することが大切です。

②クッキング教室（年代別に生活習慣病予防や身体に良い食べ物等）を計画してほしいです。（50代　女性）

Ａ．朝日町では、現在メタボリックシンドローム予防を目的に、月2回保健福祉センターにて管理栄養士による『健康料理教室』を行っています。毎月前半は主に肥満・高コレステロール予防を、後半は高血圧予防をテーマに実施しています。内容は、管理栄養士より健康についての講話の後、テーマ別レシピをもとに皆で調理し、食事をします。費用は1食300円です。申込制ですので、詳細については広報最終ページの生活カレンダーをご覧ください。

③食について改めて見直すことが必要ではないかと思います。朝日町としても健康づくりは食べ物からだと思いますので、食の文化を高めるためにも問題の提起をします。（60代　男性）

Ａ．より良い食生活を目指して、「ヘルスメイト」を愛称におそろいのエプロンで活動をしている“朝日町食生活改善推進協議会”という団体があります。活動内容には、親子クッキング・男性料理教室などの料理教室があります。また、食育の一環として1歳6ヶ月以上のお子さんとその保護者を対象に、管理栄養士による幼児食教室『子育てキッチン』も行っています。より多くの方と一緒に、食について改めて見直す機会を持てたらと願っています。

朝日町食生活改善推進協議会
クッキングプラザ

山芋とじゃこの発芽玄米ご飯

材料（2人分）

米	70ｇ	ちりめんじゃこ	8ｇ
発芽玄米	70ｇ	だし汁	180ml
長芋	50ｇ	酒	小さじ2
青じそ	1枚	しょうゆ	小さじ1

作り方

①米は洗ってザルにあげておく。長芋は小さなサイの目に切り、青じそはせん切りにしておく。ちりめんじゃこは鍋で乾煎りにする。
②炊飯器に米、発芽玄米、だし汁、酒、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、普通に炊く。炊きあがったら、長芋、青じそ、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせる。