

高齢化に伴う老人医療や介護問題、成人病やエイズといった疾病構造の変化、社会環境に伴うストレスなどなど…。県民の保健医療に対するニーズは年々増大し、かつ多様化しています。老いてもなお健やかな生活を送ることは県民すべての願いです。

二十一世紀を間近にひかえて、今、必要な健康づくりとは?を考えます。

# 生涯を通じた健康づくり



## ●“健康づくり”へ高い関心

生活水準の向上や医療の進歩などにより、わが国は世界一の長寿国となっています。

順位(平成二年)は男性十九位、女性三位で、長寿県の一つです。

しかし、急速な高齢化や、少子化の進展、あるいは成人病の増加などもあり、県民の健康に対する関心は高まり、保健医療に対するニーズも増大し多様化しています。

平成四年五月の県民健康意識調査によると、県民が“健康づくり”的ため行政に望んでいることは、回答の多い順から、「健康指導や相談の充実」「定期検診の充実」「スポーツ施設などの充実」「健康に関する情報の提供」となっています。また、今後の高齢社会において大切なことについて、

約半数の方が「健康づくりの普及」と答えられています。

## ●健康の三要素は運動・栄養・休養

このように、健康に対する意識は高いものの、実際に健康のために特に二十代と三十代後半の約半数の方は「何もしていない」と答えられています。特に二十代と三十代後半の約半数の方は「何もしていない」と答えられています。

健康のためには、運動・栄養・休養のバランスのとれた生活を送ることが重要とされています。そして、まず自分の健康は自分で創り守る」という意識が大切です。

今回は、栄養改善に取り組んでいる町の食生活改善推進協議会の活動と、健康運動指導士を中心に健康づくりを推進しているスポーツクラブの様子をルポします。

## 家庭の食卓が健康のキー・ポイント

### ●健康は食べ物から

天草郡松島町では食生活を通した健康づくりが活動に行われています。活動の中心は松島町食生活改善推進協議会。昭和五十四年に発足。現在三百七名の会員でさまざまな活動を行っています。

松島町は働き盛りの四十代から五十代男性の死亡率が高いんです。そこで栄養教室が始まりました」と松島町の栄養士をしている黒瀬真紀子さん。年九回のカリキュラムの中で特に力を入れているのは「減塩」について。毎年、各家庭の「おみそ汁」を集めて塩分調査を行っています。「長さんの家におみそ汁を持ち寄つてくださって協力的ですよ」と同会の会長西山ハツコさん。みそ汁を作らない家庭が増えているなか、松島町全世帯の五三・五%(平成三年)と回収率も高

### ●お年寄りに栄養と愛情たっぷりのお弁当

平成三年から行われている「在宅老人給食サービス」も同会の重要な活動の一つ。町内在住六十五才以上の独居老人と老人世帯が対象。毎月第一・四

火曜日に、食生活改善推進員が作った約百六十個のお弁当をボランティアの方が配達します。老人ホームに勤めている経験を生かし塩

分や肥満を考慮した献立作りは黒瀬さんの仕事。今でも濃い味付け

がついて難しいなと思います」

### ●「食」をあずかる主婦に期待

「健康づくりは子供のころから」という黒瀬さんは、子育て中の主婦が参加できる勉強会を検討中。平成三年からは運動を中心に健康づくりに取り組む「ヘルスアップモデル教室」も開いています。あせだす号での体力測定やウォーキング、雑巾掛けの仕方など日常生活に運動を取り入れるように指導しています。松島町では主婦を中心にそれぞれの家庭で「健康」への意識が高まっています。

西山ハツコさん。みそ汁を作らない家庭が増えているなか、松島町全世帯の五三・五%(平成三年)と回収率も高



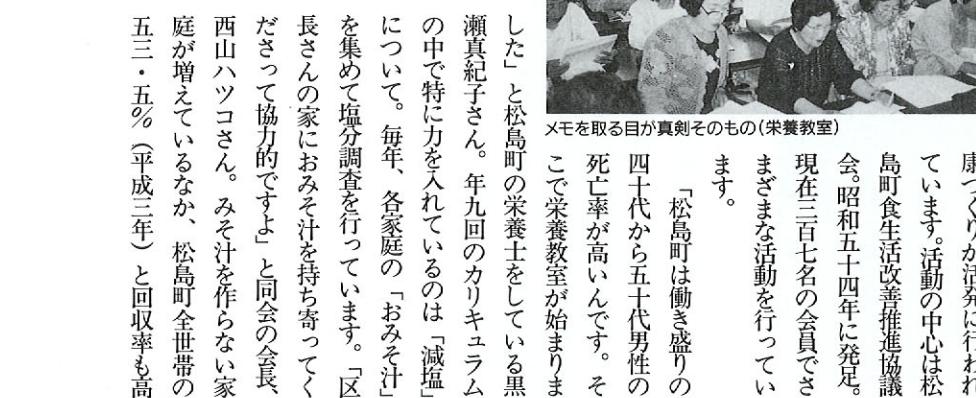
手際よくおいしいお弁当ができていきます(左端が西山会長、右端が黒瀬さん)



週に一度は近所の人方が集まってミニバレーで汗を流します

「健康づくりは子供のころから」という黒瀬さんは、子育て中の主婦が参加できる勉強会を検討中。平成三年からは運動を中心に健康づくりに取り組む「ヘルスアップモデル教室」も開いています。あせだす号での体力測定やウォーキング、雑巾掛けの仕方など日常生活に運動を取り入れるように指導しています。松島町では主婦を中心にそれぞれの家庭で「健康」への意識が高まっています。

西山ハツコさん。みそ汁を作らない家庭が増えているなか、松島町全世帯の五三・五%(平成三年)と回収率も高



メモを取る目が真剣そのもの(栄養教室)

### 松島町食生活改善推進協議会

く、減塩の意識が家庭の中に浸透しているようです。塩分濃度の平均値も平成元年は一・一二%、平成三年は一・〇〇%と減少。少しずつ成果が上がっています。栄養教室を卒業した人は食生活改善推進員として各地区で講習会を開いています。こうして松島町の隅々まで健康づくりの輪が広がっています。

●お年寄りに栄養と

愛情たっぷりのお弁当

平成三年から行われている「在宅老人給食サービス」も同会の重要な活動の一つ。町内在住六十五才以上の独居老人と老人世帯が対象。毎月第一・四

火曜日に、食生活改善

推進員が作った約百六十個のお弁当をボランティアの方が配達します。老人ホームに勤めている経験を生かし塩

分や肥満を考慮した献立作りは黒瀬さんの仕事。今でも濃い味付け

がついて難しいなと思います」

### ●「食」をあずかる主婦に期待

「健康づくりは子供のころから」と

いう黒瀬さんは、子育て中の主婦が参

加できる勉強会を検討中。平成三年か

らは運動を中心に健康づくりに取り組

む「ヘルスアップモデル教室」

も開いています。あせだす号

での体力測定やウォーキング、

雑巾掛けの仕方など日常生活

に運動を取り入れるように指

導しています。松島町では主

婦を中心にそれぞれの家庭で

「健康」への意識が高まっています。

西山ハツコさん。みそ汁を作らない家庭が増えているなか、松島町全世帯の五三・五%(平成三年)と回収率も高