



健康づくり推進員連絡会議  
委員長 庄山 勝義さん

スポーツの力で健康づくり

私は長年テニスを続けています。しっかり食べることで体を作り、体を動かすことで健康を維持しています。市民の皆さんが運動と食事に関心を持ち、元気に過ごせるようサポートしていきたいです。

今年度から市民の皆さんが気軽に参加できるイベントとして「みんなで楽しく健康タイム」や「みんなで楽しくウォーキング」を開始しました。これらのイベントでは、楽しく体を動かすことに加えて、人との交流も生まれます。今後も市民の皆さんとのつながりをたいせつに健康づくりの輪を広げていきます。



食育推進員連絡会議  
委員長 杉原 峰子さん

食の力で健康づくり

私は食を通じた地域活動を長年続けています。食べることは生きることの源であり、おいしく食べることで元気が湧いてきます。現在は、市民の皆さんに野菜料理をたくさん食べていただき、より健康につながるよう、食育推進員が作成した野菜レシピ集（はすベジレシピ）をイベント等で配布しています。新型コロナウイルスの感染拡大で活動が制限されていましたが、対策を図りながら少しずつ活動を再開しています。今後も、料理講習会などを開催しながら、食が持つ力を生かした健康づくりを続けていきます。

健康はすだ21(第2次)改定版は、「病気や障がいがあっても人と人々がともに支えあつて心豊かに生活できる地域」を目指し、市民と行政が協働して健康なまちづくりを進めています。食、運動、地域活動などの各分野から推薦された「健康づくり推進員」「食育推進員」が中心となり、イベントや講座、食のレシピの普及などさまざまな活動を行っています。

# 健康づくりは市民が主役

## 健康寿命の延伸のための3つの重点プロジェクト

健康はすだ21(第2次)改定版・蓮田市食育推進計画では目標を達成するために3つの重点プロジェクトを掲げ、健康寿命の延伸を目指しています。

動

重点プロジェクト1  
日頃の活動量を増やそう

日頃から日常生活の中で積極的に身体を動かしている人を増やします。

知

重点プロジェクト2  
からだを知ろう

がん検診や特定健診を受けている人を増やします。

食

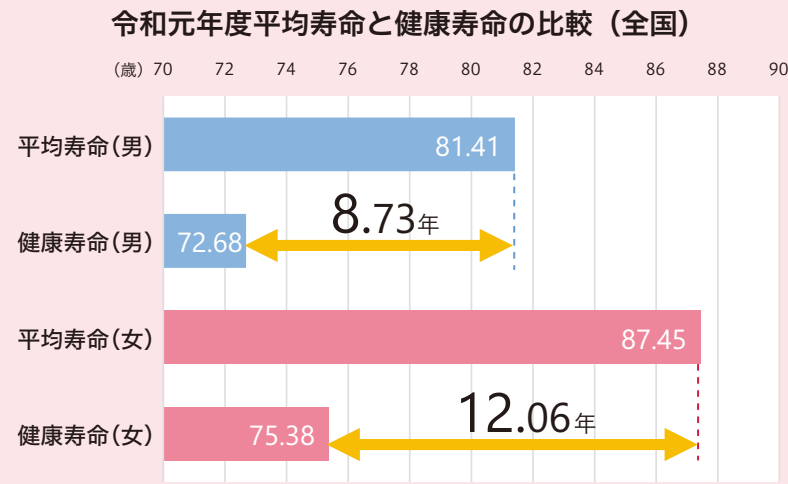
重点プロジェクト3  
みんなで野菜を食べよう

野菜を1日3皿相当以上食べる人を増やします。



健康はすだ21(第2次)改定版・蓮田市食育推進計画を推進しています  
健康増進課健康増進担当(内線)143

### 基本方針▼ 健康寿命の延伸に向けた取り組みの推進



健康寿命とは「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」を指します。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。令和元年、この差は男性8.73年、女性12.06年となっており、健康面だけでなく、医療費や介護費の増加への影響も懸念されています。元気に歳を重ねるために必要なことを、市民の皆さんに実践していただけるよう、3つの重点目標を設定しました。

?

健康はすだ21(第2次)改定版・蓮田市食育推進計画とは

市民と行政が一体となって健康づくりを進めるための健康と食の計画  
市では平成15年3月に蓮田市健康増進計画「健康はすだ21」を策定し、その後改定を重ね平成31年3月に現在の「健康はすだ21(第2次)改定版」を策定しました。併せて「蓮田市食育推進計画」を策定し、健康づくりと食育を一体的に推進しています。この計画を基に市民、地域の団体、行政が一体となり市民参加型の健康づくり活動を進めています。



## 食を育む取組みを進めています

市では食育推進計画を策定し、子どもたちから食を通じた健康づくりを進めています。

### 【1日に必要な野菜の量】

1日に必要な野菜の量は350グラムですが、それは小鉢5皿分になります。

生野菜なら両手に1杯、茹でたものなら片手で1杯程度が目安と言われますが、小鉢の数だとイメージしやすいと思います。

平成30年3月に取りまとめた「蓮田市健康実態調査報告書」では、野菜を1日に小鉢3皿以上食べている人は、33.5パーセントでした。

まずは毎食野菜を1皿、1日3皿以上食べてみませんか？



食  
みんなで野菜を食べよう

## 子どもから食の知識を。子どもの食育に力を入れています

7月には、黒浜北小学校の6年生に健康増進課の保健師と管理栄養士が「野菜のいいところ」について話し、はすベジレシピ集を配布しました。夏休みの宿題として調理にチャレンジしました。今後も子どもへの食育を続けていきます。



350グラムの本物の野菜を見て実感。「食べられそう」との声多数でした。



作ってくれたはすベジレシピの料理写真を市役所に掲示しました。

### 野菜が必要なことはわかっているけど、なかなか献立が思い浮かばない

そんな声にお応えして、食育推進員が中心となり、野菜メインのレシピ集「はすベジレシピ集」を作りました。レシピだけでなく、野菜の旬カレンダー、野菜の冷凍保存方法も掲載しています。

「はすベジレシピ集」は健康増進課にて配布しています。



市ホームページ「はすベジレシピ集」



### エリンギとれんこんのかみかみステーキ



#### 材料（2人分）

エリンギ……大2本(120g)  
れんこん……小1/2節(60g)  
めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1  
薄力粉……大さじ1  
ごま油……大さじ1

エネルギー：113kcal  
食物繊維：2.8g 塩分：0.8g

#### 作り方

- ①エリンギは石づきを切り、縦に1cm程の厚さに切る。
- ②れんこんは皮をむき5mm厚さの輪切りにし、水にさらしてから、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③①、②に薄力粉をまぶす。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。
- ⑤火が通ったら、めんつゆをフライパンに回しかけ、サッと絡めて皿に盛り付けて完成



健康増進課の保健師と管理栄養士が市民の健康づくりをサポートします。

# 健康寿命の延伸 = 長く元気に生きるために 3つの重点プロジェクト実践編

蓮田市を大きく3地区（黒浜・平野閩戸・蓮田）に分け、ウォーキングコースを作りました。距離や所要時間、季節による見どころを掲載しています。

## 蓮田市ウォーキングマップ 9コース (健康づくり推進員作成)

健康増進課にてウォーキングマップを配布しています。



市ホームページ「蓮田市ウォーキングマップ」

## 生活スタイルに合わせて活動量を増やす工夫をしましょう

一例として、

- ・車を自転車に、自転車を徒歩に、エスカレーターを階段に変える。
- ・毎日8000歩以上歩く。歩数計で確認してみましょう。10分で約1000歩になります。
- ・歯磨き中にかかとの上げ下げをする。
- ・掃除や買い物も、活動量を意識して取り組めば運動になる。
- ・ウォーキングに出かけてみる。

動  
日頃の活動量を増やそう

## イベントに参加して楽しく体を動かしました

9/25日  
開催



健康イベントを開催（健康づくり推進員主催）。どなたでもできるスポーツや体操等に子どもから高齢者まで多くのかたが楽しく参加しました。

今回は、令和5年3月4日（土）に開催します。詳細は、広報はすだ1月号をご覧ください。

10/8日  
開催



ウォーキングイベントを開催（健康づくり推進員主催）。パルシーからスタートし秋晴れの中、気持ち良く5キロメートル歩きました。

今回は、12月10日（土）に開催します。詳細は、16ページをご覧ください。

知

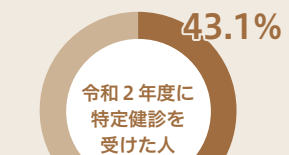
からだを知ろう

## 定期的に、健(検)診を受けましょう

健康に気を遣っていても、年齢を重ねることで病気になりやすくなります。

症状が重くなってからの治療は時間もお金もかかり大きな負担になります。早期に発見できれば完治できる病気もあります。

1年に1度の健康診査、  
がん検診、  
半年に1度の歯科検診



法定報告(令和2年度)より



蓮田市健康実態調査報告書(平成30年3月)より

## 万が一ではなく二分の一

2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががん で亡くなっています。

早期発見できた場合の5年生存率（診断してから5年間生存している割合）は、多くのがんで9割を超えています。

早期発見・早期治療がたいせつです。毎年がん検診を受けましょう。