

が い い し ょ !! みんなでつくろう健康とうべつ

す。私たちの活動。

すべての町民がこころもからだも健康で暮らすために大切なことってなんだろう？

栄養・食生活



佐々木慶子さん

町食生活改善協議会長

昨年、町内18地区で生活習慣病予防を目的とした地域料理講習会を実施。小学生とその親を対象とした「おやこ料理教室」も行っています。今年、地元産の新鮮な野菜、豆を使った料理を広めたいです。

今年3月、町は町民と協力し「いきいきと心豊かに暮らせるまちづくり」を進めるための健康づくりの目標を定めた「とうべつ健康プラン21」を作りました。

4つの健康目標を、広く町民に知ってもらい、共に目標に向かって協力し元気なまちとうべつを作ろうと開催したシンポジウム（6月25日（土）・「ゆとろこ」）には約80人の町民が参加し、健康づくりについて考えました。

このシンポジウムでは、計画づくりを進めてきた畠山計画策定委員から策定までの経過報告と、町保健師からプラン内容と町民の健康の現状が説明されました。

また、4人のパネラーが4つの柱に關係する活動をそれぞれ発表し、健康づくりには、団体の活動がとても大切であることが確認されました。

歯の健康



廣瀬公治さん

北海道医療大学歯学部助教授

昨年8月、石狩当別駅前、町民のお口の健康増進を目的とした「歯の健康プラザ」を開設。健康診査を通じその人に合ったケアの方法を提案しています。親子で気軽に立ち寄り、日頃の歯みがきの点検、歯周病予防に生かしてほしいです。



参加者全員で体操をして疲れをほぐしました

とうべつ健康プラン21ってなんだろう？

1. 身体活動・運動

- ・運動のきっかけをみつけよう。
- ・日常生活に運動を組み入れよう。

2. 栄養・食生活

- ・食生活の大切さを知ろう。
- ・野菜や豆類をしっかりと食べよう。
- ・自分に適した体重と食事量をめざそう。

4つの健康目標

3. こころの健康

- ・一人で抱え込まず人とのつながりを大切にしよう
- ・こころの健康を保つため気軽に相談しよう。

4. 歯の健康

- ・むし歯を予防し、未来の大人の歯を守ろう（子供）
- ・歯周病を予防し、8020運動を実践しよう（大人）

計画づくりにあたって
当別町は、肥満者が多く、高脂血症や糖尿病、腰痛などを患っている方も多くいます。そんな現状を踏まえて、生活習慣病や寝たきりにならないための計画づくりを13人の策定委員が進めてきました。

特に計画の素案ができる前に、町民の意見を良く聞き、計画に反映させ、4つの健康目標を立てて、生活に即した実行可能な計画にしています。

シンポジウム

町長の日記

17年7月19日(火)

今日は町長選挙の告示日で二期目を目指して9時から出陣式になった。

4年前と違って、いろいろな政党の国会議員や道議会議員の先生方が沢山来て下さったし、400人くらい集まってくれた方々の顔に余裕があって有難かったが、逆に私の気持ちは前回より不安でここヶ月ぐらいは特に緊張した。

無投票かもしれないなどと言われても、もし対立候補がでたら選挙は運不運もあるし、何が起きるか予測出来なかった。

然し、選挙カーで走り出してから、そんな私の不安はたちどころに消えた。

前の選挙の時より静かで街中が無表情に見えたのに選挙カーに向って手を振ってくださる人の元気な姿に、すぐ感激が甦って来た。

一瞬の感動を忘れられなくて4年間苦しい練習を続けるオリンピックの選手と似たところがあって、私はこれで11回目の選挙だったが選挙カーに乗った時の自分がたまらなく好きなんだと思う。

慌ててレースのカーテンを開けて手を振って下さる主婦らしい人、息を切りながら車に近づいて来て下さるお年寄り、遠くの畑から両手を振って下さる農家の家族の姿などが私の胸を激しくゆさぶるのである。

今回は特に商店街と農家の人は随分手を振っていただいたように感じて、仕事中心と思うと自然に頭が下がった。

住宅街では手が届くほどの近くを通っても無視される時もあるがそんな時はウグイス嬢に私が声をかけて選挙カーの中を和ませた。

5時丁度に選挙対策事務所から無投票になった電話連絡が入った。その時、ヨシ！！たった一日の選挙運動でもいろいろな人が住んでいるのを、再認識したけど、この町を「美しい自治体」にまとめて行きたいと大きく深呼吸した。

住宅地で遊んでいた子供達があちこちで選挙カーに向かって小さな手を大きく振ってくれた昼間の光景が頭から消えない一日だった。

町別町長泉亭俊考

身体活動・運動



湯本有子さん
サークルあるつく会長

12年前、町の健康教室を手伝っていて食事だけでは健康は改善しないと感じ、歩く

自主グループを結成。

人生最後まで自分の足と意志で歩こうと、町内散策や登山などを毎月1回の例会には、常時40人位が参加しています。今後は筋力を維持していくトレーニングの活動が必要になると思います。

こころの健康



森高清さん
かすみ草の会代表

外出の機会が少ない高齢者を対象に健康やかさを保つ集い「かすみ草の集い」のス

タッフとして6年前から参加。

現在47人の地域スタッフがあり、自分ができる範囲で月1回の準備会と例会に携わっています。参加者の楽しみが増えた、笑うことが多くなったなど良い結果が出て、それが励みで自分たちも続けています。「月2回開いて！」という声に対応できないのが悩みです。



コーディネーター
渡部正行江別保健所長

4人のパネラーの発表を聞いた渡部所長は、それぞれ個人や団体の活動が町の健康づくりの源として大きな力を持つことを実感したこと、さらに「健康になって何をするのか」を皆さんで考えてほしいと投げかけました。

シンポジウムの席上で、公募で選ばれた健康づくりのキャラクター「ケンタ君」の作者遠藤房江さんに、泉町長より感謝状が贈られました。

