



『食』と『運動』で生活習慣病改善

昨年、食事と運動を取り入れた生活習慣病予防教室と健康づくり教室を開催しました。毎回の血圧測定に加え、初回と最後に体成分測定会を実施し、その効果についての判定を行ないました。

また、参加者は多職種(保健師・健康運動指導士・栄養士・看護師)の支援を受けながら、食生活・運動習慣改善に取り組みました。

【食】

日頃の食生活アンケートを実施し、自分の適量を知りました。主食・主菜・副菜を基本にした食バランスを学び、一日350gの野菜を食べるように目標を立てて食習慣の改善を行いました。

間食(おやつ)のとり方については、食品に含まれる脂質・糖質量を確認し、食品表示・栄養成分表示の見方の学習や、わが家の塩分チェックを行い、塩分控えめメニュー作りや料理テクニックの実習を行ないました。

【運動】

日常生活でできる青竹踏み・ふみ台昇降(一段を上げて下りて)などのチョコッと運動メニューや個人の生活に合わせた運動プログラムの作成、実践サポートを実施しました。

男女共同参画社会を目指して



平成23年2月6日、「大津町男女共同参画宣言都市記念式典」が町文化ホールで行われました。あれから3年、町は男女共同参画社会の実現に向け、さまざまな取り組みを行っています。

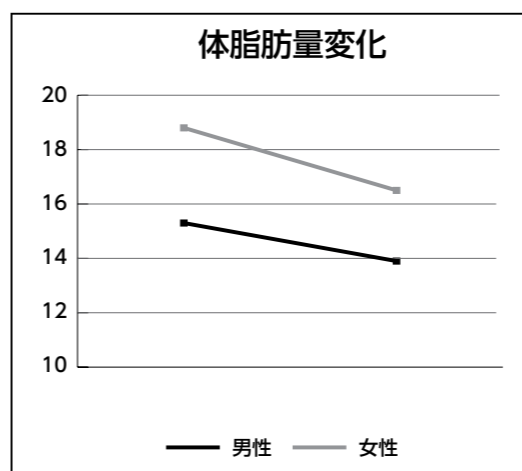
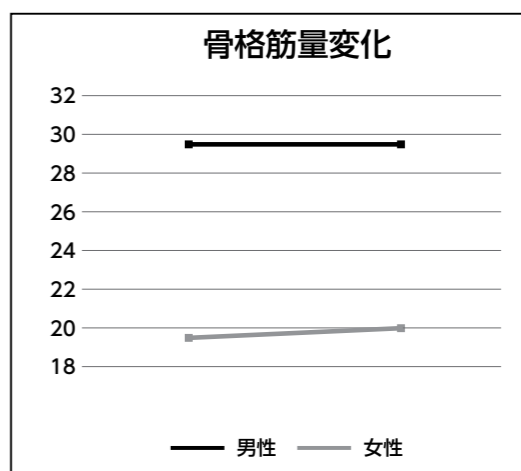
2月は大津町で男女共同参画都市宣言が行われた月という事で、大津町男女共同参画推進懇話会では男女共同参画社会の実現推進に向け、積

極的に活動を行う予定です。

そこで、今回は大津町男女共同参画推進懇話会会長の北岡さんに、男女共同参画に対する思いをつづってもらいました。

男女共同参画社会の実現のためには、行政だけでなく、皆さん一人一人の行動が必要不可欠です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会にもう一度考えてみませんか？

効果判定では、血圧が落ち着き、体重・脂肪量が減少、筋肉強化ができたという効果がみられました。ちょっとした気付きや生活習慣の見直しをすることで結果が現れます。皆さんもチャレンジしてみませんか。



私の「男女共同参画」活動

大津町の「男女共同参画」の取り組みは、平成2年、役場福祉課婦人対策係から出発し、現在は総務課男女共同参画推進係として続いています。その6人の担当者の皆さんは、先駆者として孤軍奮闘してきました。活動しているグループを手探りで探し、手をつなぎ合う「女性の集い」を立ち上げたのです。集いは年に1回開催しており、現在まで23回行なっています。大津町の女性のパワフルさは、女性行政の模範として県内に知れ渡ったほどです。そこから発展した活動は、現在も続いています。

私も、平成3年に県主催の地域リーダー研修に、何も分からないうちに参加しましたが、毎日が驚きと感動の連続でした。熊本市内から嫁いだころは、寂しい思いをしていましたが、読書グループに入り、わが子をおんぶしながら

予防接種を受けましょう

MR混合(麻しん・風しん)ワクチン2期と、二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種を実施しています。対象者は母子手帳を確認し、まだ受けていない人は指定医療機関で受けてください。

接種期間は、平成26年3月末までです。対象年齢を超えての接種は任意接種となり、全額自己負担となります。なお、期限間近のかけ込み接種は、体調不良などにより接種できないこともありますので、早めに接種しましょう。

予診票を紛失した場合は、接種前に子育て・健診センターへ母子手帳を持参してお越しください。

MR(麻しん・風しん)混合ワクチン2期

■対象者

平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子ども

2種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン

■対象者

小学6年生(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)の児童

近所の子どもたちに読み聞かせをした時の喜びは忘れられません。それは、母の影響でもあります。「人の役に立つ自分におなりなさい」が母の口ぐせでした。明るい母が、時々ジレンマで泣いているのを見たこともあります。私は父の紹介で出会った心やさしい、思いやりある夫と大津町にきて本当に良かったと思います。その時父は、母の良き理解者だったと感じました。その思いのまま、自分らしく楽しく活動しています。

今、大津町は、若い人が子育てしやすい町、また、高齢者が暮らしやすい町とよく聞きます。これは、男女共同参画社会がこの24年間で少しずつですが進んでいるということだと思います。大好きな心のあるさと大津町で、これからも男女がお互いに尊重しつつ、責任を分かち合い、その個性と能力を十分発揮できる社会への推進に微力ながらお手伝いしたいと思っています。

大津町男女共同参画推進懇話会
会長 北岡真理子さん

