



岡垣町の健康づくり 10 カ条

# 地域の健康づくりに参加しよう 元気の「わ」広め隊

「元気の『わ』広め隊」は、食生活改善推進会、運動普及推進会、保健推進委員会の3つの団体で構成されています。この3つの団体は「食」「運動」「笑いや楽しさ」をテーマに、教室や体操、イベントなどを企画し、それぞれの特徴を生かしたさまざまな活動に取り組んでいます。

食生活改善推進会

おいしく食べて  
健康づくり

「野菜たっぷり」「塩分控えめ」「地産地消」「郷土料理の継承」などをモットーに活動している食生活改善推進会。町内のイベントや健康教室などで健康食を提供したり、一緒に調理したりしながら、からだを元気にするおいしい食事を紹介しています。

定期的に会員の研修を行い、講義や調理実習を通じて「食」からの健康づくりを学んでいます。

運動普及推進会

からだを動かして  
健康づくり

運動普及推進会では「楽しく続けられる健康体操を伝える」をモットーに、健康教室などで、地



域の皆さんと一緒に音楽に合わせてからだを動かしながら、健康体操を紹介しています。

定期的に会員が集まってストレッチや音楽に合わせた健康体操などを行い「運動」を通じた健康づくりを学んでいます。

保健推進委員会

笑いと楽しさで  
健康づくり

保健推進委員会では「笑いと楽しさ」をモットーに、地域の皆さんが元気になる催しを企画したり、健康づくりの情報を伝えたりする活動をしています。

年に4回行う「楽健会ウオーキング」では、季節ごとの風景を楽しみながら町内各地を散策しています。また、定期的に学習会を行い、レクリエーションや脳トレな

## 休日・夜間の救急医療

### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ

受付時間 日祝日=9:00~16:30

ところ 遠賀・中間休日急病センター

問い合わせ 同センター☎282-9919へ

### ■電話による問い合わせ

受付時間

○平日=18:00~22:00

○日祝日=17:00~22:00

ところ 遠賀・中間休日急病センター

電話番号 282-9919

### ■小児救急医療電話相談

受付時間

○平日=19:00~翌朝7:00

○土曜日=正午~翌朝7:00

○日祝日=7:00~翌朝7:00

電話番号 #8000

### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付

ところ 遠賀郡消防本部

電話番号 293-1231

## こころとからだの健康相談

### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 4月21日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-37-4070へ

### ■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-36-2473へ

平成 29 年度

## 元気の「わ」広め隊養成講座 受講生を募集します

専門コースのうち、いずれか1つを選んでください。

### 共通講座

と き (全4回)

- 5月16日(火)午前10時～正午
- 9月2日または16日ともに土曜日午後2時～4時
- 9月12日または19日ともに火曜日午後2時～4時
- 10月3日(火)午前10時～正午

内 容 健康づくり総論、歯科講座、こころの健康づくり

### 専門コース講座

#### ■食生活コース(食生活改善推進員養成)

と き 5月25日、6月22日、7月6日すべて木曜日(全3回)午前10時～午後1時

内 容 生活習慣病と食生活について(講義、調理実習)

#### ■健康体操コース(運動普及推進員養成)

と き 6月2日、7月21日、8月4日すべて金曜日(全3回)午前10時～正午

内 容 健康づくりのための運動について

#### ■健康づくりコース(保健推進員養成)

と き 5月30日、6月20日、7月25日すべて火曜日(全3回)午前10時～正午

内 容 健診や医療費など地域の健康づくりについて

### ともに

ところ いこいの里

定 員 各コース20人

費 用 無料※調理実習は1回200円(材料費)

申し込み・問い合わせ 4月14日(金)までに健康づくり課へ

—受講生の感想—  
妻への感謝を  
あらためて感じました



平成28年度受講生  
福井英幸さん(旭南区)

定年して暇だったことやテレビで「料理のできる男は頼もしい」と言っていたことから、この講座の「食生活コース」を受講しました。

生活習慣病と食塩・脂肪・糖質の関係を学び、普段の生活でも食生活に気を付けるようになりました。また、調理実習では、野菜の皮むきや後片付けに悪戦苦闘したこともあり、定年もなく家族の食生活を気遣い、家事を頑張ってくれている妻にあらためて感謝の気持ちを持ちました。

## 健康づくりの第一歩 元気の「わ」広め隊 養成講座

ど、仲間と楽しみながら取り組む健康づくりを学んでいます。

3つの団体に所属しているのは「元気の『わ』広め隊養成講座」に参加した皆さん。この講座では、自分自身や家族の健康づくりに必要な知識や技術を学べます。また、3つのコースに分かれて、地域で行うさまざまな活動に参加します。活動を通して友達の輪が広がり、楽しみややりがいが増えていきます。興味がある人は、ぜひ参加してください。

## ヘルシー クッキング

No. 296 ～血流を良くする食事～  
菜の花のクリームスープ



### 2人分の材料

- 菜の花 75g ○玉ネギ 1/4 個
- コーン缶 30g ○ニンジン 40g
- バター 10g ○固形コンソメ 1/2 個
- 水 150cc ○豆乳 150g
- 塩・コショウ各少量

### 作り方

- ①菜の花はさっとゆで、3等分に切る。玉ネギは7mm角に切る。ニンジンはいちょう切りにする。
- ②鍋にバターと玉ネギ、ニンジンを入れて炒め、水と固形コンソメを入れて、あくを取りながら弱火で煮込む。
- ③野菜に火が通ったら、豆乳を入れて混ぜ、菜の花とコーンを加え弱火で3分煮る。

### 1人分の栄養価

エネルギー 123kcal、塩分 1.2g、タンパク質 5.6g、脂質 6.1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)