

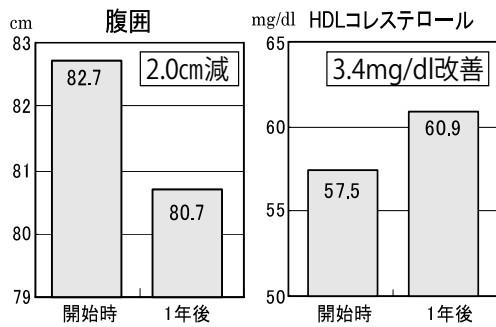
健康づくりで、人・むら・まちを元気に!

健康づくり推進モデル事業

健康づくり推進モデル事業が始まり、1年が経過しました。

西花園区・下陰区・桑野本区・岩中区では、週1回、区の会館などで玄さん元気教室を開催し、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいます。

玄さん元気教室参加者(63人)の平均比較



(空腹時血糖・HOMA-R)や血液検査では、糖尿病の指標が引き締まりました。また、

「動くのがとても楽になった」「地域のなかで共通の話題ができた」「顔見知りが増えた」などの声も聞かれ、健康づくりの輪が地域に広がってきています。

玄さん元気教室

健康づくり推進モデル事業のノウハウをもとに、「玄さん元気教室」として、健康づくりを中心とした区・団体での自主活動をサポートしています。

▽開催頻度 週1回
▽内容 「元気もん体操」、体力測定、健康講話など



▲玄さん元気教室の様子

「元気もん体操とは?」

熊本大学教授の都竹茂樹さん監修で作成した、スロー筋トレを中心とした豊岡市独自の体操プログラムです。

若者でも、高齢者でも、普段運動している方でも、今から運動を始める方でも、体力に合わせて行え、また効果が期待できる体操です!

※市ホームページで、「元気もん体操」の一部を視聴できます。



▲元気もん体操の様子

実施区・団体が拡大中!

市では、区の会館など身近なところで開催する「玄さん元気教室」を、全市に拡大していくよう取り組んでいます。平成25年度から、新たに九

つの区・団体がこの「玄さん元気教室」を実施しています。さらに11月から三つの区・団体が活動を開始します。

開始年度	実施区・団体
平成24年度	西花園区、下陰区、桑野本区、岩中区
平成25年度	いきいき教室(城崎地域)、船町区、片間ふれあいいきいきサロン(出石地域)、如布らくらく体操教室(但東地域)、日野辺区、愛とふ体操教室(豊岡地域)、昭和体操クラブ(但東地域)、立野玄さん元気教室(豊岡地域)、虫生くらぶ(但東地域)

活動を応援します!

・自主活動に必要な体操のDVDやミニボール、自動血圧計などを貸し出します!

・6カ月間に8回程度、保健師・栄養士・健康まちづくり指導員などのスタッフを派遣します!

区・団体を募集します!

「玄さん元気教室」の参加区・団体を随時募集しています。「区のみならず」と健康

に過ごしてほしい「区で何か取り組んで、盛り上げたい」、そんな区や団体は、相談してください。

※行政区以外でも、既存のグループや10人以上の団体であれば、応募可能です。

※開始希望月の2カ月前までに申し込みください。

▽申込み 健康増進課成人保健係 ☎24-11127

健康づくりをすすめる地区活動を区民みんなで盛り上げよう!

健康づくりをすすめる地区活動

各行政区・校区などでも区長・健康推進員を中心に自主的に健康づくり活動が行われています。

歩キング・運動教室・調理実習・健康講話など、楽しく健康づくりができるイベントがたくさん計画されています。



身近な場所での健康づくりに参加し、健康づくりをすすめる地区活動を盛り上げましょう。

▽問合せ 健康増進課健康増進係 ☎24-11127

今日からできる 健康への第一歩 ～エネルギー編～

皆さんにとって「食」とはどのようなものですか？

健康づくりに役立つ食のコラムを3回シリーズでお知らせします。《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

エネルギーを取り過ぎていませんか？

日本人の糖尿病の約9割を占める2型糖尿病は、食べ過ぎや運動不足などによってインスリンの働きが悪くなることで起こります。



まずは食べ過ぎを防ぎ、自分の体重を管理しましょう！

低エネルギーでボリュームたっぷりメニューの紹介



1人分当たり
エネルギー33kcal、塩分0.9g

材 料 (2人分)	
水	2カップ
煮干し	10g
レタス	1/3個
エノキ	1/2袋
乾燥ワカメ	2g
ニラ	1/4束
みそ	11～12g (小さじ2)

エネルギーを減らす5つのポイント

- ①1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえた食事にする
- ②蒸す・網焼き・煮るなど油を使わない調理方法を選ぶ
- ③肉の脂身を取り除く、ノンオイルの調味料を選ぶ
- ④野菜・海藻・きのこ類を使った料理を1日小鉢5皿分、目標にとる(かぼちゃ・いも類はとり過ぎない)
- ⑤飲み物は糖分・脂肪分の入っていないお茶や水を選ぶ

レタスとニラのみそ汁

《作り方》

- ①煮干しを水から煮てだしをとる
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。エノキは3等分、ニラは3cmの長さに切る
- ③ワカメは水でもどして水気をしぼる
- ④煮干だし300ccでエノキ・ワカメ・レタス・ニラをさっと煮て、最後にみそを溶き入れて火を止める

～おすすめポイント～

たっぷり野菜で低エネルギーでも満足

平成25年 ホタル調査の結果を 報告します！

今夏(6月20日～7月10日)、市民の皆さんの協力を得て実施した「豊岡のホタル調査」の結果をまとめました。調査の呼び掛けに対し、市内各地から61件(107カ所)の調査結果をいただきました。

期間中、毎日調査してくれた姉妹や、偶然出会った小学生の調査隊と合同調査をした市民の方、近所の方とホタルの思い出話をしながら調査した方、おじいちゃんと一緒に調査をした小学生など、その一つ一つの調査票にいろいろなドラマがありました。

今回報告いただいた範囲は限られていますが、市内には、まだまだたくさんホタルがいる場所があります。市は、今後も、このような身近な生きものを対象にした市民調査を行い、市内の生



きものの情報を把握するとともに、地域内のつながりを高めたことを考えています。ぜひ、協力をお願いします。

《問合せ》カウントリ共生課 ☎21-9017

