

子育て中のお母さんが自分自身の健康に関心を持ち、生活習慣を振りかえる場の企画です。

子育てサロンの場
などでの企画を
考えました。



推進員が、人生の先輩としてアドバイスできることもおりまぜながら行います。

【対象者】成人

【内 容】導入 出前講座に至った経過の説明および推進員の自己紹介
活動

①利きみそ汁体験

標準のみそ汁（0.8%の濃度）を試飲し、どう感じるか
シールを貼ってもらう。（薄い、ちょうどよい、濃い）

②塩分知っている？〇×クイズ

- ・成人女性の食塩摂取目標量
- ・カップラーメンの含まれる塩分量は？

③歯の健康 〇×クイズ

- ・現代人の噛む回数
- ・噛むことの効果

④がん検診を受けましょう

- ・野菜の1日量 350g 展示（1人分）

人生の先輩として、自分の歯を持ち続けることの大切さ、噛む回数を増やす工夫などのアドバイスをおりまぜながら進めます。

南部地域健康づくり推進員会実施の際には、
老人クラブ連合会が中心になって行いました。→



【参加したお母さんの声】

- ・よくだしがでている味噌汁は薄くてもおいしい。普段は塩分取りすぎているなあ。
- ・噛む回数等気にしていなかった。先輩方の歯の丈夫さに驚きました。
- ・野菜はこんなに食べないし、1日の量も知らなかった。
- ・子どもだけでなく自分の健康も大事。やっぱりお母さんが元気でないとね。

【南部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

最初は、若いお母さん方へお話ししても押しつけがましくなるのではないかと心配でした。でも人生の先輩として何かアドバイスができないか、これだけは知っていて欲しいという思いが背中を押してくれました。世代が違ってもいつまでも元気でいたいという気持ちは同じ。身近な話題から語り合ってみましょう。