

出張健康講座、出張健康・栄養相談について

11月17日(火) 仁多郡森林組合にて出張健康講座と出張健康・栄養相談を行いました。

これは今年度から働き盛り世代への健康づくり活動サポートとして行っている町の事業です。まずは「健康づくりのワンポイント～食事とたばこ～」と題し、管理栄養士から食事バランスガイドについて、保健師からたばこに関するお話をしました。

「食事バランスガイド」とは、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の料理グループごとにどれだけ食べているか目安がわかる早見表です。参加者は事前に記録した、一日の食事のメニューを「食事バランスガイド」に当てはめることで、自分自身の食事バランスを確認する機会になりました。



また講座のあとには、希望する方数名に対し、健康・栄養相談を行いました。健診結果や生活習慣から、個人に合わせた生活習慣改善のアドバイスを管理栄養士、保健師から行いました。早速取り入れて健康づくりに役立てていると感想をいただきました。



奥出雲町の働き盛り世代には、「40代からコレステロール値や血糖値が高い」「男性の飲酒頻度や量が多い」「朝食の欠食や野菜不足」等の傾向があります。これは、仕事への負担感の増加から、健康づくりのため

に時間を割く余裕がない方が増えていることが理由の一つではないかと考えています。そのため町では、職場の中でできる健康づくりをサポートするため、このような出張健康講座や健康・栄養相談、また啓発用媒体の貸し出しや、健康情報の提供を行っています。ぜひ職場の健康づくりにご活用ください。