

健康に関する関係団体等のアンケート調査の結果報告

三豊市内の関係団体における健康に関する関係団体等のアンケート調査を行い、
下表の9団体からの回答をいただきました。

NO.	団体名
1	三豊市食生活改善推進協議会
2	三豊市愛育会
3	三豊市老人クラブ連合会
4	三豊市生活研究グループ
5	特定非営利活動法人 まちづくり推進隊山本
6	まちづくり推進隊三野
7	特定非営利活動法人 まちづくり推進隊詫間
8	たくまシーマックス、身体+研、シェイプアップ教室（脂肪とれとれOB会）
9	脂肪とれとれ教室OB会メンバー

1 三豊市健康増進計画の取り組み状況及びご意見について

(1) 栄養・食生活

◎現在の取り組み状況等
親子または幼児・児童生徒にバランスの良い食事、食事マナー適切なおやつ等の料理講習を行ったり、食に対する興味や、関心を持たせるようにしている。
食育に関する講習会の開催
学校、保育所から親子料理教室などの依頼がある。地域によっては年2回ほど、継続的に料理教室を開講し、サイイモやサツマイモなどの学校で取れた野菜などの調理を指導している。
地元で栽培した豆などを加工し、ふれあい市や市の各種イベントに出店し販売している。
そば打ち教室を開催し、今は、家で打つことがなくなった蕎麦を栽培から経験することで、中山間地域の食文化伝承に寄与している。
女性委員会による講演と調理実習の実施
親子クッキングや親子の食育で食生活の大切さを勉強している。
◎今後の取り組み・課題等
講習会等をヘルスメイトだけで参加者を募集するのは大変。今後どのように活動していくかが問題。
地産地消がすべての団体で出来ていない。
男性向けの料理教室を開催することで男性が料理に興味を持つことにより、食生活改善に意欲的になれば、健康につながるのではないか。
講演会や調理実習で、食を通しての介護予防などを進めたい。
地産地消の良い部分がなかなか定着しづらいが、引き続き活動を継続していきたい。

(2) 身体活動・運動

◎現在の取り組み状況等	
	音楽療法士の田先生を招き、「音楽遊び」を毎年実施している。
	「ねたきりゼロの10か条」を老人会に広く普及するよう会合等で啓発活動を行っている。
	「足裏健康教室の開催」、「リンパ体操教室の開催」「“こころ”と“からだ”のいきいき健康教室」などの健康教室の開催。
	手軽に家庭ででき、運動不足解消を目的に、毎日短時間でも実施できる内容の「健康長寿体操」を考案し、月2回教室を開催している。
	スポーツ大会開催・グランドゴルフ大会開催（年2回）・ペタンク大会開催（年1回）
	ポールを使ったストレッチ体操とウォーキング。
	子供から高齢者を対象とした体操教室を各年代ごとに開催している。
◎今後の取り組み・課題等	
	各町連合会で運動会、各種スポーツ大会を実施しているが、新規参加者が増えない。
	自分の健康維持増進は自分自身で考え実行する、健康管理は各自が行うという意識改革が必要。
	地域で開催される大会に自ら参加することで、健康に対する意識改革にもなり、楽しく参加し、地域の人々と交流することが、こころの健康につながる。
	インストラクター等に依頼し各運動講座を開講している。ニーズがあるのに多くの人が入れるような施設がない。
	まちづくり主体で各種講座等を開催し、その後は自主グループに移行するのだが、なかなか核となる人物が育たない。
	今後は、指導者育成や大会開催を行っていきたい。

(3) 歯(口腔)の健康

◎現在の取り組み状況等	
	歯と口の健康フェスタに参加して、試食品を作り配布、子供たちに、歯ごたえのある食べ物をしっかりかむことの大切さ、良いおやつの選び方、悪いおやつ等を、パネルや実物を利用して手に啓発活動を行っている。
	歯磨き教室実施（年2回）や三豊市の子育て会において毎年歯ブラシを1人2本配布している。
	市主催「歯と口の健康フェスタ」に参加し、イベント参加者に昔ながらの、口を使った遊びを通して、口や歯の健康の大切さや、親子の交流の場作りをしている。
◎今後の取り組み・課題等	
	今後講習会を開き、口腔改善による運動器、メンタルに及ぼす影響の周知を行い、定期的な空港体操教室を実施していきたい。

(4) こころの健康

◎現在の取り組み状況等
歌や踊りの発表の場を作ることで、引きこもりになりがちな人を一人にせず、また生きがいを見つけ、仲間と話すことで閉じこもりなどの予防にならないかと考え、定期的に歌謡イベントなどを実施している。
◎今後の取り組み・課題等
芸能発表会の開催を広く広報し、新規加入者を増やしたい。

(5) 喫煙

取り組んでいることやご意見は、特にありませんでした。

(6) 飲酒

取り組んでいることやご意見は、特にありませんでした。

(7) 生活習慣病・健康管理等

◎現在の取り組み状況等
平成26年より市健康課と協働で、「がん検診受診率アップチャレンジ企画」を持続可能な「健康長寿のまち山本」を目標として実施しており、「わたしの健康ファイル」、「健康を考える集い」等の講演会と同時開催してがん検診の情報発信等を行っている。
「認知症予防」や「がん予防」、「糖尿病予防」、「健口生活講座（口腔ケア）」、「足裏元気講座」等の講演会の開催
料理教室の開講管理栄養士に依頼し、減塩でもおいしい料理の作り方を指導してもらっている。講座終了後、自主活動グループへ移行して、会員が自主的に活動を継続している。
◎今後の取り組み・課題等
生活習慣病発症予防のための肥満予防や食生活改善の必要性、減塩の必要性等の普及を行っていききたい。また、講習会等の対象者を若者、働き世代まで枠を広げていききたい。
調理実習等で使用する施設の使用料が高いため、なんとかならなかなかと思う。水やガスを利用するので仕方ないが参加者のハードルとなっている。
毎年繰り返し実施している講習会等を、期間を一年間としたキャンペーン企画(企業向けのPR企画を含め)で実施してはと考えている。特に中年層に対する啓発活動をどうするかという課題解決になるのではないかと。
自分の健康維持増進は自分自身で考え、実行するという意識改革が必要である。

2 三豊市食育推進計画の取り組み状況について

(単位: 団体)

	取り組んでいる	心がけているが、なかなか取り組めていない	まったく心がけていないし、取り組んでもいない	今後取り組んでいきたい
心身ともに元気な体づくり				
1 朝ごはんは元気のはじまり毎日食べる習慣をつけよう				
○食生活改善運動を推進する(早寝・早起き・朝ごはん運動)	4	3	2	0
2 考えて食べよう 体が喜ぶバランス食				
○食事バランスガイドの普及を行う	2	2	3	1
○生活習慣病予防に関する知識の普及に努める	7	1	1	0
○健康づくり協力店の登録増加に協力する	0	2	4	3
○高齢者への料理教室等の開催を図る	3	0	3	3
3 口の健康を大切にしよう				
○8020運動の推進をする	4	1	2	2
○噛ミング30の推進をする	3	1	3	2
地域の味や食文化を伝えるまちづくり				
1 三豊産の美味しい食べ物を食卓にのせよう				
○地元の食材利用を推進する	3	0	3	2
2 行事食や郷土料理に親しもう				
○料理教室で行事食、郷土料理を伝承する	4	1	3	1
食から「ありがとう・もったいない」の気持ちを育む環境づくり				
1 作る楽しさや食べる喜びを育てよう				
○ヘルスマイトによる親子料理教室や保育所・幼稚園への出張クッキング等を行う	2	0	3	3
2 地域の人との交流をふかめよう				
○学校等と連携しながら農業、漁業体験の推進に努める	1	2	3	3
○親子で農業・漁業体験できる場所の提供をする	0	3	3	2
3 食育への関心度を高めよう				
○ヘルスマイト養成への参加をする	1	0	3	4
○ヘルスマイトによる「食育の日」活動の実施をする	2	0	3	3
○食関連行事の開催を行う	3	1	1	3