

団体紹介!

健康・生きがいづくり部会に所属する各団体を紹介します。

公益社団法人北九州市門司区医師会

門司区医師会は昨年度、従来の取り組みに加えて女性のみを対象としたレディース健診を新規に導入しました。従来の健診項目に乳癌、子宮癌検診を加えて女性特有の疾病の早期発見・治療を目的としたものです。受診者には大変好評を得ております。

本年度も特定健診、健診フェア、レディース健診を実施し、疾病の早期発見・治療につなげてゆくとともに健康相談、健康教育を充実し、高齢化してゆく門司区民の健康作りを支えてゆく所存です。

問い合わせ先：門司区医師会健診センター ☎093-371-1583

門司区自治総連合会

本会は門司区内21小学校区の自治連合会によって構成されています。本会は地域の発展、住民の健康、福祉の向上等に寄与することを目的に、今後とも市・区行政機関や各種団体と連携を密にしていきたいと考えています。共通の健康課題として、それぞれの地域住民が元気に暮らすための課題解決に向けて、各市民センターを拠点とした「地域でGO!GO!健康づくり」事業に取り組んでおり、ウォーキング、健康体操、健康講座、料理教室等々それぞれの校区の実情に合わせた活動を展開しています。

問い合わせ先：門司区自治総連合会 ☎093-331-1882

一般社団法人 門司歯科医師会

※令和2年度に予定しておりました、「第4回市民公開講座 お口の健康講演会」は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策のため、心ならずも中止することとなりました。

令和3年度予定

8020高齢者よい歯の表彰式・市民公開講座 お口の健康講演会

日時・場所：未定

※詳細は令和3年以降に本会HP、歯科医院等で通知いたします。

問い合わせ先：一般社団法人門司歯科医師会 ☎093-321-6886

一般社団法人 門司薬剤師会

本会は昭和36年、門司薬事協会より分離、門司薬剤師会として発足しました。

公衆衛生の向上及び増進に寄与し、国民の健康な生活の確保を図ることを目的とし、救急医療事業、薬剤師の研修事業、医薬品関連情報の広報事業、地域住民の為の分業事業を行っています。一般の方に対しては、各薬局より配布する医薬品に関する冊子・チラシの作成・配布、または本会会員によるセミナーを開催し、医薬品の知識の普及や適正な使用に関する啓発を行っています。

問い合わせ先：一般社団法人門司薬剤師会 ☎093-391-3361

門司区健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、市民センターを拠点として、みなさまの健康についての活動を推進し、市民センター・保健師・まちづくり協議会等の地域団体と連携、支援、協力し、みなさまと一緒に活動しています。活動としては①健康づくり活動の企画運営、②健康づくりの情報発信、③各種健診の受診勧奨、④健康教室での補助などを行っています。門司区の構成員は51名でボランティア活動している団体です。

問い合わせ先：門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)



じも©北九州市

門司区老人クラブ連合会

門司区老人クラブ連合会は現在60クラブ、2,200名で健康友愛活動、社会奉仕活動に取り組み、皆様の住みよい街づくり、生きがいのある街づくりを目指して頑張っております。

『輝く人がここにいる』老人クラブの会員になって貴方も一緒に輝いてみませんか。高齢者人口は増加しているものの年々、老人クラブの会員数は減少しております。老人クラブの会員になって、いろいろな活動を一緒にやってみませんか。

問い合わせ先：門司区清滝3丁目5-5 ☎093-322-1885

門司区婦人会連絡協議会

各校区まちづくりにおいて、健康・生きがい、防災、防犯等様々な活動に参加しています。

本年度は新型コロナウイルスの影響でフェスティバルやグラウンドゴルフは中止となりました。セミナー部会を中心に、協議しながら、すすめます。

問い合わせ先：門司区役所コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区女性団体連絡会議

門司区女性団体連絡会議では、男女共同参画社会の実現に向けた啓発事業として、さまざまな問題をテーマに地域フォーラム、PR事業を開催。より豊かな社会づくりに参画し、共に生き共に創る社会づくりを目指して活動しています。

問い合わせ先：門司区役所コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区食生活改善推進員協議会

本会は食育の推進に関わるボランティア団体の一つで、地域における食育の推進、食文化の普及と継承、地産地消の推進、環境に配慮した食育など多彩な取り組みをしています。具体的には健康料理普及講習会、ふれあい食交流会、減塩普及講習会、おやこの食育教室、男性のための料理教室、低栄養・ロコモ・認知症予防教室などを実施したり、門司港レトロマラソンやシルバーふるさとまつりなどにも参加したりしています。皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先：門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)

福岡県栄養士会北九州支部(門司地区)

栄養士会では、「門司健診フェア」や地域の「健康まつり」などのイベントにて、赤ちゃんから高齢者まで、様々な食事についてご相談をお受けしています。その方に合った食生活のポイントや、食中毒の予防に役立つ事等についてお伝えしています。新型コロナウイルス感染症拡大で不安なこともあるかと思いますが、施設等の栄養士や地域で栄養相談の場を見かけたら、ぜひご利用ください。食を通して地域で暮らすみなさまの健康づくりをサポートいたします。

問い合わせ先：軽費老人ホーム やはず荘内 ☎093-381-2400



じも©北九州市

編集後記!

よい食事は!?魚・肉・野菜と色々考えると大変!でも食べないと栄養のバランスが!!
そこでその時々季節の野菜(オクラ・キュウリ・トマト)をツナ缶でサラダに、またはナスはサバ缶で和料理を作ってはどうか?手軽に缶詰めを利用しよう!

発行 しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 編集 門司区健康づくり推進員の会

健康・生きがいづくり情報誌 第22号

発行日：令和2年11月15日

目次 ①各団体の取り組み報告 ②③特集「栄養のバランスがよい食事をしよう!」 ④各団体紹介

活動報告!

健康・生きがいづくり部会に所属する各団体の昨年の取り組みを報告します。

門司区自治総連合会

大積校区運動会

日時：令和元年10月20日(日)
場所：東郷中学校グランド
参加者数：500人

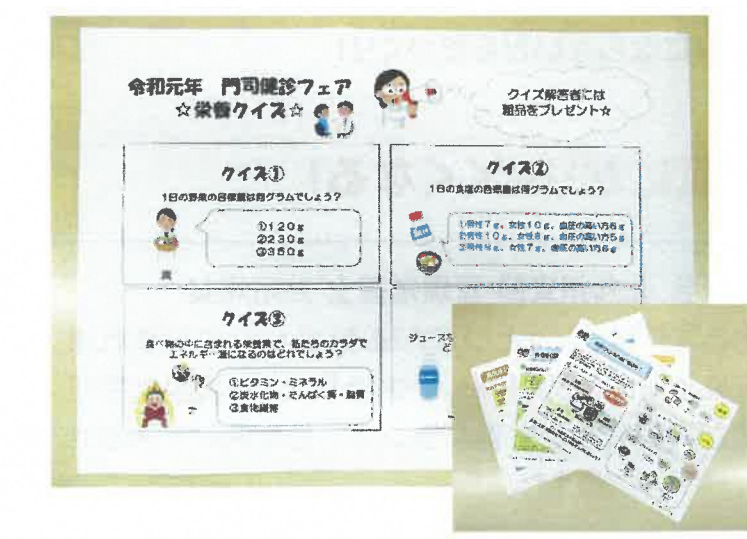
大積校区では毎年運動会を開催しています。この日ばかりは、お年寄りから幼児まで、いろいろな競技を楽しみます。中でも各階層が参加する地区対抗リレーは最高に盛り上がります。



福岡県栄養士会北九州支部(門司地区)

2019年度10月 門司健診フェア

日時：令和元年10月6日(日)
場所：北九州市門司区医師会 門司健診会館
参加者数：90人



令和元年10月6日に開催された「門司健診フェア」にて、「栄養バランスよく食べる工夫」をテーマに栄養相談や栄養クイズを行いました。高血圧症や糖尿病等の生活習慣病予防や介護食等の相談を受けました。来られた方に、食品に含まれる塩分量やお菓子・飲み物に含まれる砂糖の量などのフードモデルの展示を見ていただき、お食事についてのリーフレットや生活習慣病に配慮した食品のサンプルをお渡しすると、今後の食生活に役立つと大変喜ばれました。

いろいろまんべんなく。
特にたんぱく質を
しっかりと!

栄養のバランスがよい食事をしよう!

「食べる力」は
「生きる力」!

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

毎日、10種類の食品群を食べましょう。

合言葉は **さあにぎやか** に **いただく**!



- ☑ さ かな : 1日1切れ程度
- ☑ あ ぶら : 1日大さじ1杯程度
- ☑ に く : 1日薄切り肉3枚程度
- ☑ き ゆう : 1日牛乳1杯 (200ml)程度
- ☑ や さい : 1日5品 (350g)程度
- ☑ か いそう : 1日1品程度
- ☑ い も : 1日1品程度
- ☑ た まご : 1日1個程度
- ☑ た いず : 1日豆腐なら1/4丁程度
- ☑ だ もの : 1日適量 (200g程度)

目標:10の食品群を1点とし、
毎日7点以上を目指しましょう!

出典:ロコモチャレンジ!推進協議会 東京都健康長寿センター研究所

バランスのよい食事 + 十分な睡眠 = 免疫力を高めよう!

- ☑ 1日3回の食事で生活リズムを整えよう!
- ☑ 食事は「量より質」で「いつのまにか低栄養」にならないからづくり!
- ☑ 食事を楽しもう!

免疫力が高まれば、病気になりにくくなる!



公益社団法人 福岡県栄養士会 北九州支部 管理栄養士 池田和美
一皿の料理や食事のひとつときには、人々をつなぐ記憶が心に刻まれます。新型コロナウイルス感染予防のため、『新しい生活様式』で大変な今だからこそ、少し自分や大切な人の食事と栄養バランスに目を向けてみませんか。

食事は年代別に気をつけよう!

「朝ごはん」を食べて 生活のリズムを整える

朝ごはんは、一日の始まりスイッチ、脳や身体を動かすエネルギー源になる。

「おやつ」のとりすぎ に気をつける

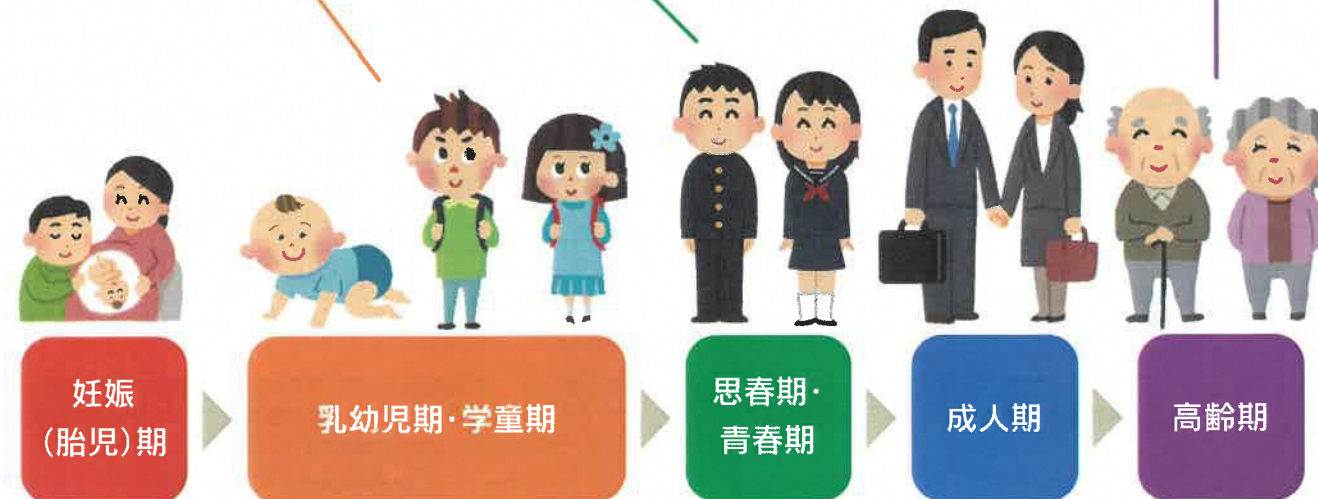
おやつを食事の代替にはしない。糖分・塩分・脂肪の多いものは控えよう。

「生活習慣病」を 予防する

脂質や塩分、アルコールのとりすぎによる体重過多、高血圧などを放置せずに健診を受けて体調管理に努めよう。

「低栄養」を予防する

「虚弱(フレイル)」は、低栄養のサインかもしれない。毎日決まった時間にバランスよく食事をしよう。



★ひとくちメモ①

★食事する時の注意点は?

- ・「主食」「主菜」「副菜」の組み合わせを考えよう。
 - ・栄養成分表示を活用して自分に必要な量を選ぼう。
- 例) お弁当やおにぎりなどに貼ってあるラベル

(表示例)

栄養成分表示 [1包装(Og)当たり]	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

★ひとくちメモ②

★水分補給の注意点は?

- ・1時間おきなど時間を決めて、1回で飲める量をとろう。
- ・ジュース類など、甘い飲み物はなるべく控えよう。

★ひとくちメモ③

★食事を作りすぎた時の工夫は?

- ・作った量が多い時(または一度に食べきれない分)は次回使いやすいように一食分ずつ保存バックや容器に小分けして冷凍しよう。

