元気にいきいきライフを送ろう！

子どもの頃から、また、年を重ねても、生涯を通して健康へアプローチすることが大切です。

幼児期から健康の基礎作りを　～保育所などでの取組～

幼児課
管理栄養士　中山

彦根市では、幼児課の管理栄養士・養護教諭が市内にある保育所・こども園・幼稚園を訪問し、栄養指導・保健指導を行っています。栄養指導では、「早寝・早起き・朝ごはん」や「三色食品群」、「お箸の持ち方」などの食に関すること、保健指導では、「手洗い」や「むし歯予防」、「風邪予防」などの予防の大切さについてなど、図を使うなど、工夫をしながら伝えています。

幼児期の食生活は大人になっても影響します。自分で食事を選択できるようになった時のために、毎日朝ごはんを食べる、食事マナーを身に付ける、バランスよく食べるなど健康的な食習慣の基礎を身に付けてほしいです。

食習慣は家庭での影響がとても大きいので、栄養指導をきっかけに家庭でも振り返って、話題にしてもらえると嬉しいです。

〈三色食品群の話〉
食材を赤黄緑のグループに分けて、いろいろな食材を食べることの大切さを学びます。

〈うんちの話〉
エプロンシアターを使って、食べ物がうんちになるまでの流れを学びます。

〈手洗いチェック〉
特殊なライトを使って、手についた汚れを確認しながら手洗いの大切さを学びます。

おいしい食事で健康に　～学校給食での取組～

小・中学校の児童・生徒の心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた給食を提供しています。また、献立に旬の食材や行事食、滋賀県などの郷土料理を取り入れたり、地場産の米、みそ、野菜（小松菜、葉ねぎなど）や滋賀県産湖魚（小あゆ、わかさぎなど）を使うことで、地産地消を推進しています。

こんな給食を食べています

小学校の献立
～どんぶりの日～
麦ごはん・ひこね丼の具・五目卵・もやしのかつおあえ・近江米ムース・牛乳

中学校の献立
～献立募集作品・鉄分たっぷりの日～
カリカリ梅のまぜごはん・わかさぎの唐揚げ・小松菜のおひたし・滋賀県産大根のおでん・梨ゼリー・牛乳

運動で健康な体づくりを　～高齢期での取組～

介護が必要となる原因としては、転倒による骨折、膝・腰などの関節の痛みにより直接動きに関わるものや、認知症の発症や脳卒中などの病気によるもの、体の衰えによるものなどさまざまです。

これらの多くは運動不足が関係しています。いつまでも健康な体でいるためにも運動することが欠かせません。理想は、１日の中で 30 分ほど運動をすることです。それが難しい場合でも、10 分程度の短い身体活動（家事や仕事、社会参加などで体を動かす）を１日の中で複数回行うことが勧められています。また、彦根市のご当地体操である「金亀体操」もおすすめです。

湖東地域リハビリ推進センター
理学療法士　木俣

金亀体操をしよう

ストレッチや筋力低下を予防する運動を中心に、気軽にできる 30 分程度の体操です。現在、市内にはおよそ 100 団体ほどの金亀体操自主グループがあります。希望される人には、高齢福祉推進課で DVD を配布しています。

問 高齢福祉推進課　☎ 23-9660　FAX 30-9231

◀金亀体操について詳しくはこちら

▲金亀体操の様子

▲金亀体操グループの体力測定の様子

養成講座を受講して、金亀体操を地域に伝える介護予防運動指導員になりませんか？

申込方法など詳しくは、14 ページに掲載しています。

information

健康診査・がん検診を受診しよう

異常が見つかったら放置せず、必要に応じて医療機関を受診したり、保健指導を受けましょう。

◀健康診査やがん検診について、詳しくは彦根市ホームページをご覧ください。予約は WEB からも可能です！

健康に関する相談を随時受付中！
～問い合わせは健康推進課（☎ 24-0816　FAX 24-5870）まで～

▶市民健康相談
健診結果で気になることがある人はお気軽にお問い合わせください。

▶栄養相談
管理栄養士と一緒に栄養バランスを見直しましょう。

▶禁煙相談
自分に合った禁煙方法を見つけましょう。

楽しくポイントをためて、健康になりませんか？

健康推進アプリ「BIWA-TEKU（ビワテク）」では、健康診査や対象のイベントに参加したり、バーチャルでびわこ一周をしたりすると、「健康ポイント」をためることができます。健康ポイントをためると、抽選で賞品がもらえます。彦根市からもひこにゃんのオリジナルグッズを提供しています。　問 保険年金課　☎ 30-6112　FAX 22-1398

▲詳しくはこちら

BIWA-TEKU