

東御市保健補導員会の活動紹介

健康づくり講演会(全体研修会)に出席しました

10/7(水)午後、東御市文化会館サンテラスホールで、「糖尿病予防・高血糖改善につながる食事」と題し、女子栄養大学生涯学習講師 新井麻子先生からインターネット接続でご講演いただきました。ソーシャルディスタンスを保ち、今年度初めての研修会は136名が出席しました。質疑では、日常で使っている食材の選び方や使い方について質問が多くあり、調味料としての活用などの助言がありました。

【講演内容】

- BMI（体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）を計算し、やせか肥満かをチェックする。
体重維持→しっかり食べて適度に動く
減量→腹八分目でよく動く
- バランスの整った食事を1日2回以上摂る
- 間食は、200kcalを目安に楽しむ！
- 栄養成分表示を見て、エネルギー量をコントロールしましょう。



自分の状態をチェック

$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

目標とするBMIの範囲

18～49歳	50～69歳	70歳以上
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

肥満解消は高血糖改善の可能性あり！

やせ

ふつう

肥満

体重維持

減量

自分はどっちのタイプ？

コロナ禍で活動を模索している保健補導員の声です

今年度は感染症予防につとめ、個人で取り組める健康づくりとしてずくだすポイントキャンペーンに参加し、アンケートを実施しました。

1 感想

- *肩こりや頭痛が改善した
- *体が軽くなった
- *意識するようになった など

2 日常生活で意識していること

“なるべく” “こまめに” “できるだけ” 歩く、体を動かす
 ウォーキング・散歩のほかに、
 階段を使う、車を遠くに停める、などの ちょっとした工夫

3 保健補導員としてできそうなこと

自分が運動する！

人に勧める、伝える
 学んだことを伝えたい

挨拶のついでに立ち話など
 コミュニケーションをとりたい

集まるのは難しいけど
 声をかけあうことは大事

〈発行元〉東御市保健補導員会

事務局：東御市健康保健課健康増進係(電話 64-8883)

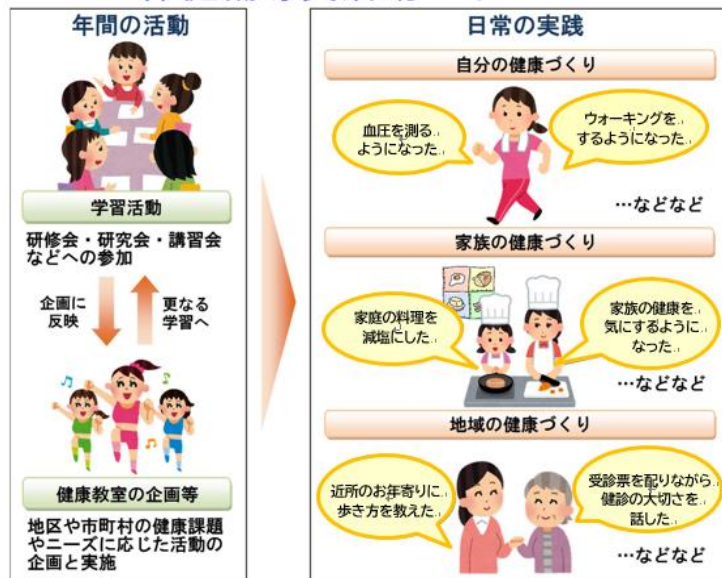
裏面あり

第4回理事会（5地区の正副会長）報告

10/28（水）第4回の理事会では「今だから語らおう 保健補導員活動」というテーマで保健補導員活動について研修をしました。



保健補導員活動のイメージ



【研修内容】

- 研修講師 身体教育医学研究所 岡田真平氏
 - 講話「今だからできる保健補導員活動」
講師 東邦大学医学部 今村晴彦氏
（インターネット接続による研修）
 - ・with コロナの今だからこそ、偏見なく正しく学び、実践することが大事。
 - ・知り合い、つながりが多いと健康な人が多い。
 - ・ないものねだりよりも、あるもの探し
- 理事会では、地域の皆さんにわかりやすい保健補導員活動や名称について検討を市と一緒に重ねています。

このスペースには、各地区保健補導員会からのお知らせを掲載しています。