

ヘルスマイトの活動を紹介



12月6日、由岐小学校にて5年生に食育授業を行いました

生活習慣病は、子どもの頃から気を付けた生活をする事で予防ができます。そのために美波町では、小学5年生と中学2年生に血液検査をしています。今年初めて体験した血液検査や血圧測定はと



ても大事な検査だということを一っしょに確認しました。徳島県は、糖尿病が多いのが現状です。糖尿病に大きく関係する「インスリン」を知ってもらい、決まった量しか出ないインスリンを大事に使っていきけるのは、同じ糖の仲間でもジュースではなく、お米であることを学習しました。

調理実習では、自分たちで収穫したお米とさつま芋と地元のひじきを使って“ひじきごはん”“ほうれん草の磯和え”“さつま汁”に挑戦しました。子どもたちに、切り方やゆで方を話しながら過ごした時間は楽しく、机を囲んでの食事は、とても美味しかったです。



町民運動会にて野菜摂取量UPを推進



11月3日 由岐町民運動会にて



11月5日 日和佐町民運動会にて

ヘルスマイト募集

ヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しているボランティアグループです。生活習慣病を予防していくために、からだのことや食のことを学習しています。そして“生活の中で、できそうなこと”を地域へ伝えるパイプ役として頑張っています。

まずは、自分のため、家族のためにいっしょに活動してみませんか？

入会希望の方は、3月末までに事務局の美波町健康増進課までご連絡お願いいたします。



お問い合わせ先：役場健康増進課 保健師・栄養士まで ☎77-3621