

健康づくり通信

第5号
平成29年
3月

鎌倉市健康づくり計画推進委員会
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課
TEL 61-3946 (直通)
FAX 23-7505 (代表)
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp



平成28年4月から健康福祉部長になり、健康について考えることが多くなりました。もともと野球やスキーなどスポーツは大好きですが、気を抜くとつい日々の運動が少なくなってしまうので、隙間時間に運動することを心がけています。また、高血圧を防ぐため、自宅では減塩しょうゆを使用し、塩分の高い食べ物は控えるよう努めています。

健康福祉部長 内海



●●● 推進委員会 委員からのメッセージ ●●●

子供の時から

～食生活の基本は「バランスのよい食事」～ 浅葉弘子 委員（栄養士）

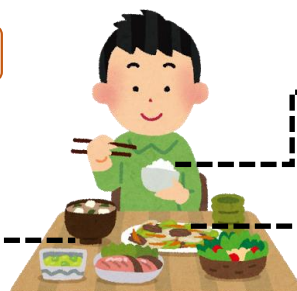
幼児期から学童期、思春期へと、身体は著しく成長する時期です。丈夫な身体を作り、毎日を元気に過ごすために、食事は「1日3回」摂取することが必要です。

“忙しい”、“食べないから”、“作るのが面倒だから”と欠食や偏った食事を続けていると…小学生から生活習慣病になる危険性が高まります。

バランスの良い食事

副菜

野菜のおかず



ご飯、パン、麺類等

主食

肉、魚、卵、大豆製品等
たんぱく質のおかず

主菜

例えば、昼食で野菜が不足していたら、夕食でたっぷり食べる。肉料理の主菜が続いたら、次の日は魚料理にし、肉は控えめにするなど、バランスをとりましょう。また、おいしい食事でも「こ食」が続くと栄養バランスが悪くなってしまいます。

子どもの場合、食事の支度や料理の手伝いなど食事作りへの参加により、食べることに興味・関心を持つと、好き嫌いが減り食欲増進につながります。家族・仲間とコミュニケーションをとりながら正しい食習慣を築いていきましょう。

みんなで食べる
とおいしいね！

健康づくり計画本編は
こちらへ…下のQRコード
からアクセスできます♪

7つの「こ食」

- 『孤食』…ひとりで食べる
- 『個食』…家族それぞれが違うものを食べる
- 『粉食』…パンや麺等、主食ばかり食べる
- 『子食』…子どもだけで食べる
- 『小食』…いつも意欲がなく、少量だけ食べる
- 『固食』…偏って好きなものだけ食べる
- 『濃食』…味の濃いものだけ食べる



※健康づくり計画推進委員会は、医療、教育、企業などの分野の方々と市民の方で構成されています。

健康づくり計画始動しています！



「家族で歩こう！健康かまくらマップ」が誕生

休日に家族で歩いて身体を動かす楽しさや心地よさを感じてもらえるよう、ウォーキングマップを作成しました。親子で楽しみながら、また、お父さんお母さんの運動不足解消に、ぜひ鎌倉市内を歩いてみませんか？

各支所、市民健康課窓口等で配布している他、市ホームページでもご覧いただけます。



3種類

「海と山の満喫コース(鎌倉地区)」

「戦国時代と今を歩くコース(玉縄地区)」

「自然いっぱい探検コース(深沢地区)」

1 鎌人いち場スタート



親子で歩くウォーキングイベントを開催



2 海が見える スポットに到着



3 休憩スポットで ストレッチ

4 海岸はさきもちいなの～



5 ゴールおめでとう！

平成 28 年 10 月、鎌倉海浜公園由比ガ浜地区内で行われた第 15 回鎌人いち場にて、「市民健康課ブース」を出展しました。イベントとしてその中で、親子でのウォーキングを行いました。海浜公園を出発し、マップを使いながら海や緑がきれいな道を 1 時間程度楽しく歩きました。

市民健康課では、これからも楽しくからだを動かせるイベントの実施や情報提供を行っていきます。

参加者の声…

「ずっと鎌倉に住んでいたけどこんな道があったことを知りませんでした！」
「鎌倉らしさを感じながら楽しく歩くことができました！」

支所に血圧計を設置

全支所で血圧の測定ができるようになりました。血圧が気になる方は、市民健康課で健康相談もご利用いただけますので、お気軽にご連絡下さい。
(市民健康課 TEL : 61-3946)



←鎌倉市健康づくりキャラクター ささりん

あとがき…

平成 28 年 3 月に鎌倉市健康づくり計画ができて約 1 年、市内各所で計画の PR を行いながら、事業の取組み等を始めています。鎌倉市の健康づくりの目印は「ささりん」です！このキャラクターを見つけたら、「健康に関することなんだな」と足を止めていただけたら嬉しいです。多くの皆さんが楽しく健康づくりができるように応援していきます！
市民健康課