

「しつちよる? やつちよる? 健康づくり!」
 「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に! 39



中学生からのメッセージ

「学校・地域みんなで健康づくり!」

5月22日に開催された、第29回大島医学会公開講演会の中で、東和中学校「ちよび塩」の取り組み「学校・地域みんなで健康づくり」と題して、広津のどかさん(3年)、安野菜さん(2年)による活動発表がありました。発表の冒頭で「町全体で取り組んでいるちよび塩活動を私たち中学生も知り、実践することが必要と考えました」と話し、学校での取り組みを紹介しました。

学校におけるちよび塩活動

東和中学校では、「生活習慣を見直そう!」ちよび塩でおいしく元気に!」をテーマに、ちよび塩やバランスのとれた食事の大切さについて全校生徒で学んでいます。講話だけでなく、味覚の体験(ちよび塩試食会)をしながら、家庭科で調理実習を行い、生徒考案のちよび塩ドレッシングもつくりました。また、役場が発行する「ちよび塩レシピ」を学校給食に取り入れ、毎月1回献立てに登場します。



▶発表する広津さん(右)と安野さん

健康づくり!

さらに、3年生の保健体育のテストでは、ちよび塩や生活習慣病に関する問題も出題され、学校生活の様々な場面において、楽しく学びを深めています。

地域に広げる健康づくり

東和中学校は「地域とともにある学校づくり(コミュニティ・スクール)」を進め、地域の方と楽しく学ぶ「土曜塾」を開催しています。この土曜塾でも「ちよび塩おかずのお弁当づくり」を行い、小学生や地域の方と一緒にちよび塩や健康づくりに取り組んでいます。

発表の最後に、「中学校の生徒だけでなく、家族や地域の人々までちよび塩を実践し、健康な生活が送れるようにこれからも色々な取り組みをしていきたいと思えます。」とくくり、会場には盛大な拍手が響きました。

ちよび塩クイズ

東和中学校で実際に出されている問題です!生活習慣病にならないため、周防大島町健康増進課ではあるキャンペーンを実施し、町民のみなさんに広くアピールしています。このキャンペーンの名称は何でしょう。(答えは17ページに掲載)

問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504

50歳以上の方は、前立腺がん検診を受けましょう

前立腺がんは50歳代から徐々に増え始め、加齢に従って発生率が高くなるがんで、男性の罹患率の第2位となっています(2011年国立がん研究センター)。初期の段階では、ほとんど症状がなく、発見された時には骨などに転移している事もあり、早期発見が重要です。

※希望する医療機関に予約して受けてください。
■検査方法
 血液検査を行い、血液中のPSA値を測定します。
 *特定健診・健康診査と同時に受けると採血が1回で済みます。

■対象となる方
 町内に住所を有する50歳以上の男性(平成29年3月31日現在)
■受診方法
 町内の委託医療機関で検診を行います。
 (国民健康保険、後期高齢者医療被保険者は、特定健診・健康診査と併せて検診を行うことができます。)

※国民健康保険、後期高齢者医療被保険者以外の方でも受けることが出来ます。公的機関が発行した運転免許証等、住所が分かるものをご持参ください。

■持参する物
 ・自己負担金 1500円
 ・健康保険証

■実施期間
 6月1日(水)～平成29年3月31日(金)

■委託医療機関
 町内の医療機関(特定健診・健康診査実施医療機関)

■問い合わせ
 健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504