

しゅちよる？ やっちよる？ 健康づくり！  
「ちよび塩」でおいしく元気に！ 34



## 未来につなぐ 健康づくり

「町の健康を司る」第2期健康増進計画（素案）「策定中」

明けましておめでとうございます。新しい年のはじまりをみなさんはどのように迎えましたか？

私たち健康増進課もこころ新たに町民のみなさんの『健康』を『増進』できるよう、取り組んで行きたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。

## 健康ってどんな状態？

そもそも『健康』とは、「健体康心（けんだいこうしん）」という四字熟語が縮まってきた言葉で、「健やかな体と安らかな心」を意味し、福沢諭吉が「学問のすゝめ」をはじめとする著書の中で度々使用したことで広く知れ渡ったとされています。  
真の『健康』とは、単に病気でないとか、弱っていないというだけでなく、体と心、そして生活が満たされた状態にあることです。

あなたの声をお聞かせください！

現在、第2期健康増進計画（素案）に関するみなさまのご意見を募っています。ぜひ閲覧いただき、ご意見をお聞かせ下さい。

閲覧期限 1月20日(水)まで

閲覧場所 周防大島町ホームページまたは各総合支所および日良居庁舎

## 第2期健康増進計画

基本理念 「健康寿命の延伸」

「健康をつなぎ 輝くまちづくり」

健康と暮らしをつなぎ合わせ、各年代の健康を次の年代に引き継ぎながら健康寿命の延伸を図ります。

さらに、健康を支え合う人々がつながりを持って、町民一丸の健康づくりを推進します。

## ちよび塩クイズ

鏡開きもすみ、この冬はどれくらいのお餅を食べましたか。

ズバリ、おもち1個（50グラム）のエネルギーは、ごはん何杯分にあたりますでしょうか。

（普通盛り150グラム相当）答えは15ページに掲載しています。

- ① 1/3杯分
- ② 1/2杯分
- ③ 1杯分

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

「小松地区ふれあいの集い」が11月10日、大島文化センターで行われました。

この集いは、平素おひとりで我が家を守り、力強く生活しておられる方々が一堂に会する催しです。食推は婦人会と協力して豚汁をふるまいました。大根、にんじん、ごぼう、里芋と、三里四方で採れた根菜をたっぷり使って具だくさんに、味付けはもちろんちよび塩に仕上げ、身も心も温まっていただきました。

誰かと一緒に食事をするだけで話も食も進み、普段あまり食べない食材も食べられる良い機会になります。こういった機会に私達も参加させていただき、食と健康について一緒に考えられる場になればと思っております。

食推は、地域の行事など多方面で食と笑顔で心身共に癒し癒され、活動に取り組める幸せを大事にしています。

周防大島町食生活改善推進協議会  
会長 中元 みどり



▲小松地区ふれあいの集いの様子