



市民と行政が 健診PRを一緒に 取り組んでいます!



みなさんは健診にどんなイメージを持ちますか?ここ数年、「メタボ」という言葉をよく聞くので、「健診=メタボ探し」という何だか試験を受けるような気持ちになっていませんか?

「健診は健康づくりの一つだから、もっと気持ちがよくて、明るくて、楽しいイメージにしては」と教えてくださったのが、行政と一緒に「健診サポート事業」の活動をしている市民のみなさんでした。健康づくりに興味のある人は、市民目線で行政と一緒にPR活動に取り組んでみませんか?

実際にパートナーとして活動している3人にお話を伺いました!



パートナーをしてみても、自分や家族の健康に、より気配りするようになりました。

3~4人のメンバーで気心が知れて楽しく活動しています。「自分たちにできる範囲で、少しでも周りの人の健康づくりの助けになるように」という思いで取り組んできました。

私たち1人1人の健康意識を高めるために、健診PRはもちろん、健康に関する情報や、色々な活動の紹介をしていかなければならないと思っています。

行政の人と一緒にみなさんへの健診の呼びかけや、パートナーとしての活動を3年間もやらせていただくと最初は想像もしていませんでした。

この仕事をやってみて、行政の「1人でも多くの市民が健康で日々を送れるように」という思いを強く感じました。これからも今まで同様、私たちが作成したグッズを目で見て読んでいただき、健康に関心を持ってもらえたらいいと思っています。

少しでも何か役に立ちたいとパートナーの活動を続けてきました。

健診や健康づくりのPRの仕事は、私にとって初めての経験ばかりでした。「人のため」と思っていることは、実は自分を高める経験になっていると勉強になりました。

健診は、体の異常にいち早く気付くための手段のひとつです。自分の体ではありませんが、ぜひ家族や周りの人のためにも健診を受けていただきたいと思っています。

問い合わせ
健康福祉部 健康課
☎88-4511



「た〜んと君」
(郡上市食育キャラクター)

つくってみ! たべてみ!

~あの味 この味 うす味で~

郡上市食生活改善推進員協議会
和良支部 (さくらんぼ学級)

健康づくりは減塩から

◎ 白菜ロール漬け ◎

1切分: エネルギー 38kcal、食塩相当量 0.8g

▼材料

白菜…… 1kg (葉12~16枚)
玉ねぎ…… 1個 (200g)
にんじん… 1/2本 (100g)
ゆでたけのこ…… 100g
干し椎茸 (もどす)…… 6枚
赤トウガラシ…… 2本
砂糖…… 大さじ5
A { しょう油…… 大さじ5
酢…… 大さじ4
塩…… 少々
サラダ油…… 大さじ2
ごま油…… 小さじ2

《つくり方》

- ①白菜は1枚ずつはがして柔らかくなるまで5分ほどゆで、ざるに取り、広げて冷ます。水気を軽く絞って塩少々をふり、葉の大きさを均等に2組に分けておく。
- ②玉ねぎは縦に薄切り、にんじんは5cm長さの千切りにする。
- ③たけのこは5cm長さの縦の千切り、しいたけは軸を除いて薄切りにする。
- ④赤トウガラシは種を除いてみじん切りにする。
- ⑤中華鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをしんなり炒め、赤トウガラシ・しいたけ・にんじん・たけのこの順に炒めAを加え、汁けがなくなるまで炒め煮にする。ごま油を加えバットに広げ粗熱を取り、4等分する。
- ⑥巻きすの大きさにラップを広げ、白菜・具⑤・白菜・具・白菜の順に交互に巻き、輪ゴムでとめ30分~1時間おいて味をなじませる。2本作りラップごと1本を8つに切る。ラップを外して盛りつける。

