

愛育委員会 だより

第11号

令和7年3月発行



スローガン 声かけて 健康づくりのお手伝い



里庄町愛育委员会は

乳幼児から高齢者まで全ての住民にとって健康で住みよい地域にするために、行政と協力しながら地域の健康づくりのために活動している組織です。健康の保持増進のための普及啓発活動とあわせて、身近な人に声をかけ、人と人を繋ぐ役割を担っています。

活動報告

令和6年度

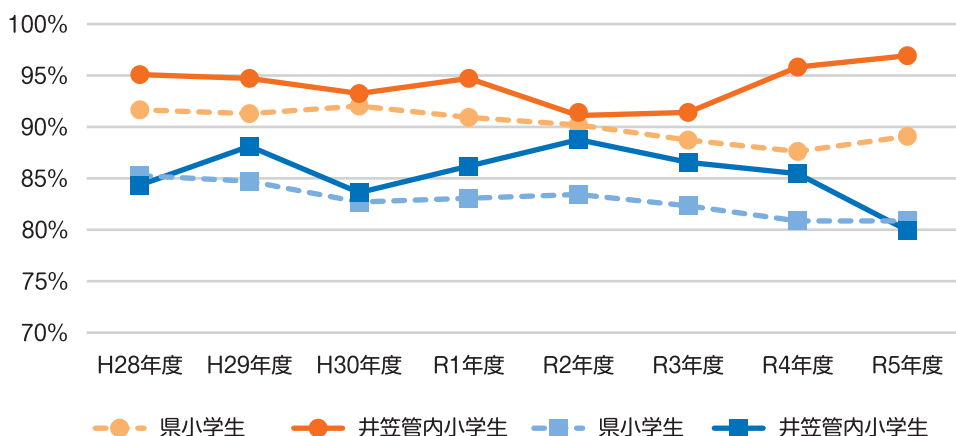
朝食毎日きちんと食べよう大作戦を開催しました！

8月に岡山県南部健康づくりセンターにて、里庄西児童クラブの6年生が伊原木県知事と朝食づくり（岡山県栄養改善協議会主催）を行いました。また、12月には東小学校にて、里庄東児童クラブの小学生達と朝食づくり体験（井笠栄養改善協議会主催）を行いました。



朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。また、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣につながります。朝ごはんを、生き生きとした1日のスタートを切りましょう。

毎日朝食を食べる子どもの割合の経年変化

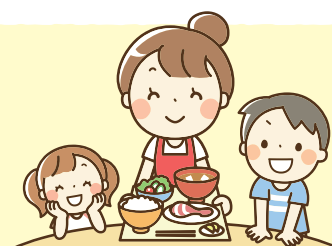


出典：令和5年度 井笠栄養改善協議会 子どもの食事アンケート調査結果

朝食リーフレットの井笠版を作成し、町内小学4～6年生に配布しました！



「岡山県食の安全・食育推進計画」では朝食を毎日食べる小学生と中学生の割合を100%にすることを目指しています。食事を家族と一緒に食べる子どもの割合を増やすことにも引き続き取り組んでいきましょう。



人生会議 (ACP) について



命にかかわる病気やけがの時、自分は何を大切に暮らしたいのか、医療や介護で望むことは何かについて考えたり信頼できる人と話しあったりすることを人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）と言います。

自分の気持ちが話せなくなったり伝えられなくなったりした時に備え、意向を誰かに伝えておくと、もしもの時に自分の意思が尊重された医療やケアが受けられます。まず、自分は何を大事にしたいのか、自分の価値観を言葉にしてみましょう。

人生会議の進め方

ステップ1

大切にしたいことや
思いは何ですか

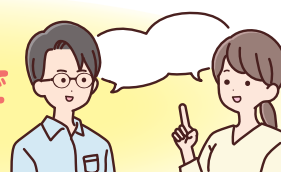
- ・ 家族のそばにいたい
- ・ 好きなことをやり続けたい
- ・ 家族に負担をかけたくない

ステップ4

考えや想いを
書き留めて
おきましょう



気持ちは状況と共にかわるので
繰り返し考え話しましょう



ステップ2

自分の思いを
だれに話したいですか



配偶者、こども
兄弟、友人…

ステップ3

希望する医療やケアに
ついて話し合しましょう

- ・ できる治療は全て受けたい
- ・ 痛みや辛いことはしたくない
- ・ 入院したくない

自分の価値観は意外と説明が難しいので、エンディングノートを活用したり、「わたしのいきかたカード」を用いてゲーム感覚で考えるのもよいでしょう。

「わたしのいきかたカード」とは…

「日々の生活において大切にしたいこと」や「希望する医療やケア」について、絵や文字で書いてあるカードです。自分の思いに合ったものを選びながら話（人生会議）を進めていきます。



研修会報告② 災害に備える地域づくりについて

いつ発生するか分からない自然災害のために日ごろからの備えが大切です。洪水・台風などの災害はある程度予測ができますが、地震は予測ができません。阪神・淡路大震災では最も多くの被災者を壊れた住宅から救出したのも、被災後の生活で支えあい助け合ったのも地域の人々でした。

災害に強い
ご近所づくり

お互いさまの
気持ちで

助け合える人が多いほど、助かる人も多くなります



地域ぐるみの防災意識の向上

地域の集まりの場での学習会や防災訓練の開催や、防災マップの作成、危険箇所の点検などがあります。地域ぐるみで話し合いをしましょう。

家庭内の安全対策

家庭内の転倒防止器具や消火器の設置、非常持出袋の用意などを地域全体で進めましょう。

防災マップやハザードマップで身の回りにある
災害リスクを確認しておきましょう。



里庄町
防災マップ

ノートルダム清心女子大学人間生活学部 准教授 中井俊雄氏の講演会より

年に1度、特定健診を受けましょう

里庄町の死因の約50%はがんや心臓病などの生活習慣病です。生活習慣病は、初めは自覚症状がなく、知らないうちに進行し大病を招きます。

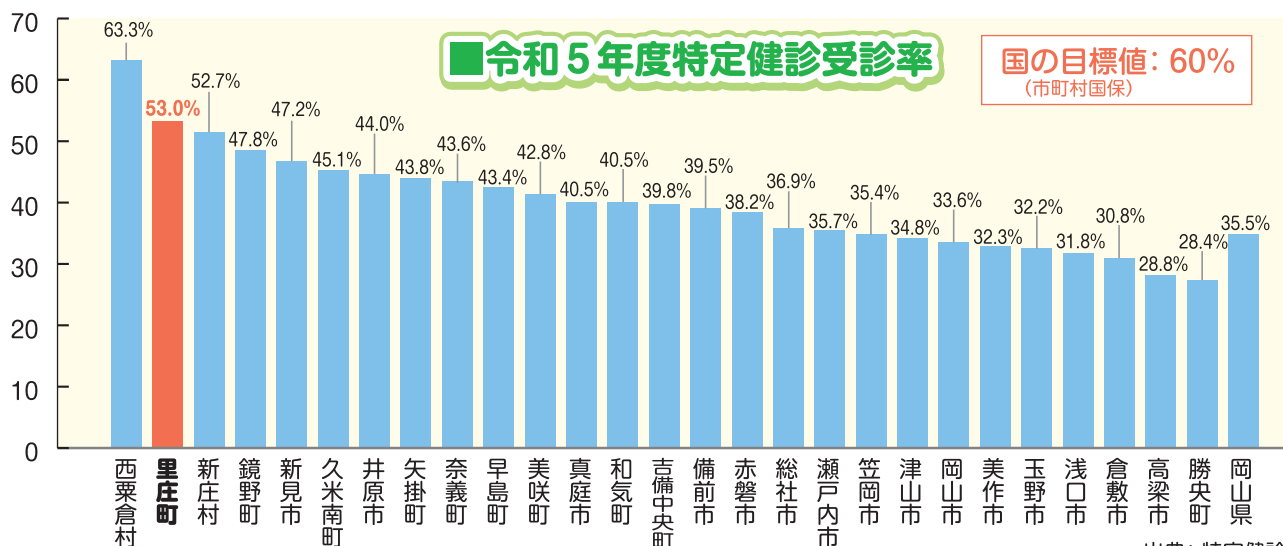
●● 特定健診を受けるメリット！

最大13,000円の検査が
1,200円で受けられる！

病気の早期発見
ができる！

健康状態がわかり自覚症状の
ないうちから対応できる！

受診率が上がると、交付金が支給され、保険税の軽減にもつながります。



出典：特定健診法定報告値