

六郷健康通信

なんだい
かんだい

発行にあたって

六郷地区は、長年住民に守られてきた豊かな自然と、その人々の営みが共に生きづく魅力的な町です。ここでいつまでも元気に暮らせるよう、「健康」について考えてみませんか？この通信では、六郷地区の皆さんに毎日を健康に過ごしていただきたいという願いを含め、元気に生活するために活動している団体の紹介や、健康に関する情報をお届けしています！年3回発行予定です。

六郷小学校 × 家庭健康課 六郷地区の健康について考える授業

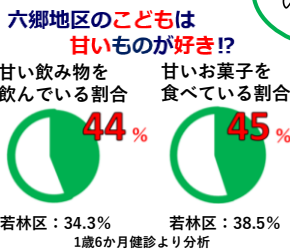
7月5日、7日に6年生が地域の健康課題と生活習慣病について勉強をしました！
活発に意見を出し合った授業の様子を皆さんにご紹介します☆

六郷中学校でも11月に実施しました☆

今回は、小学校の様子をご紹介★
六郷小学校、六郷中学校の児童・生徒さん、先生方、ご協力ありがとうございました！
次回号では、中学校の様子を紹介するよ



六郷地区の健康はどんな感じ？



皆さん知っていましたか？

ワークショップの様子Q☆

5日は区役所の保健師と栄養士による事前授業♪
7日は東北工業大学の准教授とワークショップ！

1 付箋に書いて紙に貼るよ

2 グループで意見をまとめて

3 他のグループに発表！

☆健康の課題は何かがあるかな？
☆みんなが健康になるために何ができるかな？

たくさんステキなアイデアが出ました！

家族・地域でできること 自分たち（小学生）にできること

- ★お酒を控える
- ★脂物は控える
- ★塩・醤油はかける→つける
- ★6のつく日はおやつを食べない！
- ★ゲーム超過はお小遣いダウン↓
- ★最低でも22時には寝る

ナイスアイデア！

授業を思い出そう！ ○×クイズに挑戦！

- Q1 心臓病は生活習慣病である
 - Q2 生活習慣病は予防できる
 - Q3 しょっぱいものは体に良い
- 答えは右下にあるよ！



生活習慣病の種類と原因を知りました！
普段から何に気を付けたらいいのかを考えました☆

授業前後でのアンケート結果Q

	6月のアンケート		9月のアンケート	
健康のためにこころがけていること	ある	72%	ある	79%
生活習慣を今よりもっと良くしたい	とても思う	35%	とても思う	35%
	少し思う	42%	少し思う	49%
	あまり思わない	16%	あまり思わない	8%

健康への意識が高くなった6年生が多いです！ 7%up!! 素晴らしい☆

あまり思わないがdown! 少し思うがup!

クイズ答え: ○、○、×

ステキな地域の活動紹介

六郷市営住宅 きぼうサロン

11月には尿ナトカリ比測定もやりました！



六郷市営住宅の集会所で、毎月第二水曜日に開催しています。元気で過ごすために、みんなで集まって杜の都おトク体操や、ストレッチ、ラジオ体操などを実施しています😊顔の知れた住民で集まって、何気ないお話をするのが楽しみ☆地域包括支援センターの職員や、区役所の職員も一緒に運動！無理せず、楽しく！これからも続けていきます。

わかちゃんが行く！

～ わかちゃんの〇×クイズ ～

10/11に六郷児童館の小学1年生と一緒に、健康に関する〇×クイズを実施しました。

六郷児童館での健康イベント

～ 乳幼児ワークショップ ～

2歳のお子さんと、その保護者を対象に栄養バランスが良いお弁当を考えるワークショップを実施しました。

3歳から幼稚園に入るタイミングでの参加でした。お弁当の内容を考える良いきっかけになりました★



栄養士さんとゆっくりお話できて良かった♪

参加してくださった皆さん、児童館の先生、ありがとうございました♥



わかちゃんとお話、盛り上がりました★



色んな〇×クイズに挑戦！何問正解できるかな？

早寝早起き朝ごはんは大切だよ！区役所のスタッフとお約束したね♥ みんなで一緒に取り組もう♪

クイズと同じ内容の、わかちゃんすごろくが児童館にあるよ！ぜひ遊んでね！

六郷保健センターでの尿ナトリウム測定

～ 尿検査で普段の食事をチェック～

摂取している食事の塩分(ナトリウム)と野菜・果物(カリウム)の摂取バランスを調べました★

尿ナトリウムって何？

ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜)の摂取バランスです

$$\text{ナトリウム} \div \text{カリウム} = \text{ナトリウムカリウム比}$$

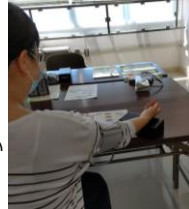
値が大きいと…塩分が多い 又は 野菜が不足している
値が小さいと…塩分摂取量が少なく野菜も摂取している

わかちゃんも行ってみたいよ！

みんな、尿検査と血圧測定をして結果説明を受けていたよ★



お住まいの地域にシールを貼ってもらいナトリウムマップを作成しました★



No. あなたの尿ナトリウム比 (塩分と野菜摂取のバランス)

あなたについて、教えてください。

[名前] _____

[年齢] _____ 才 (性別) 男・女

[お住まいの地区] _____ (※お住まいの地区は、お住まいの地区を記入してください。)

(記載例: 西小泉)

今日の尿ナトリウム比測定結果は、
_____ でした。

今日の血圧測定の結果は、

	異常なし	要治療	要医療
最高血圧	129以下	130～139	140以上
最低血圧	84以下	85～89	90以上

※尿ナトリウム比は、尿ナトリウムと尿カリウムの割合を指します。尿ナトリウムは、食生活や生活習慣によって変動しやすいです。尿カリウムは、野菜や果物の摂取量によって変動しやすいです。尿ナトリウム比は、1.6未満(ととも良好)、1.6以上～4.1未満(良好)、4.1以上(注意)の3段階で評価されています。

8月の火曜日・金曜日に実施しました★

8月保健センターでの尿ナトリウム測定 検査結果

～参加者の年代～

年代別に見ると、半数近くが75歳以上の方で、次いで65歳～74歳の参加者が多かったです。

～アンケートの結果～

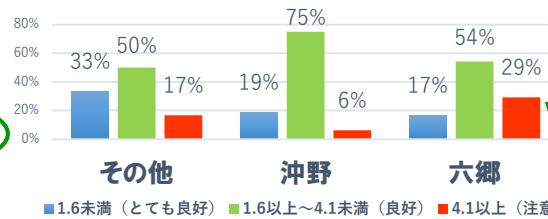
今後ここがけたいことでは、

- ★減塩をここがける
- ★野菜を摂取しようと思う

ステキな意気込みです★わかちゃんも応援します！

という声が多かったです！

地域別 ナトリウム比割合



結果から分かること

六郷は良好の方が少なく、注意の方が多い結果でした。みなさん減塩への意識が、お野菜の摂取は普段できていますか？

わかちゃん和歌

区役所のわかちゃん和歌募集より

早朝に 太陽高くのほいゆく
日の出は元気 わたしも元気

ペンネーム かなた



3月号予告

六郷の美味しいお野菜レシピをご紹介します！

つぼみ菜



東六郷で活躍する『かあちゃんず』と『仙台青葉学院短期大学』がコラボ みんなでおいしく、健康に♥



六郷のおすすめスポットや健康づくりに関する情報など、ぜひお寄せください。わかちゃん和歌も募集中！次回、3月頃に発行予定です。お楽しみに★

バックナンバーはこちら



若林区保健福祉センター家庭健康課
電話 282-1111 (内線6802) FAX 282-1147
〒984-8601
仙台市若林区保春院前丁3-1