

## 愛育・栄養委員Q & A

愛育・栄養委員会ではどうしてもち麦摂取普及を推進しているの？



もち麦にはβ-グルカンと呼ばれる食物繊維が含まれています。β-グルカンは食後血糖値の上昇を抑えたり、高血圧予防や便秘改善など、生活習慣病予防に効果があります。美作市の健康課題である糖尿病や高血圧の予防として、もち麦摂取普及活動を行っています。



愛育・栄養委員会について、もっと詳しく知りたい！どこに聞いたらいい？



地区での活動の様子などは、お近くの愛育・栄養委員にお気軽に聞いてみてください！または、各地域の愛育・栄養委員の事務局までご連絡ください。



### 《お問い合わせ先》

勝田地域	勝田総合支所	担当(宇田・鎌田)	☎ 77-1111
大原地域	大原保健センター	担当(山本・喜納)	☎ 78-0503
東粟倉地域	大原保健センター	担当(山本・宮地)	☎ 78-0503
美作地域	美作保健センター	担当(吉元・大西・春名)	☎ 75-3912
作東地域	作東総合支所	担当(甲斐・宮地)	☎ 75-1111
英田地域	英田総合支所	担当(横山・喜納)	☎ 74-3111

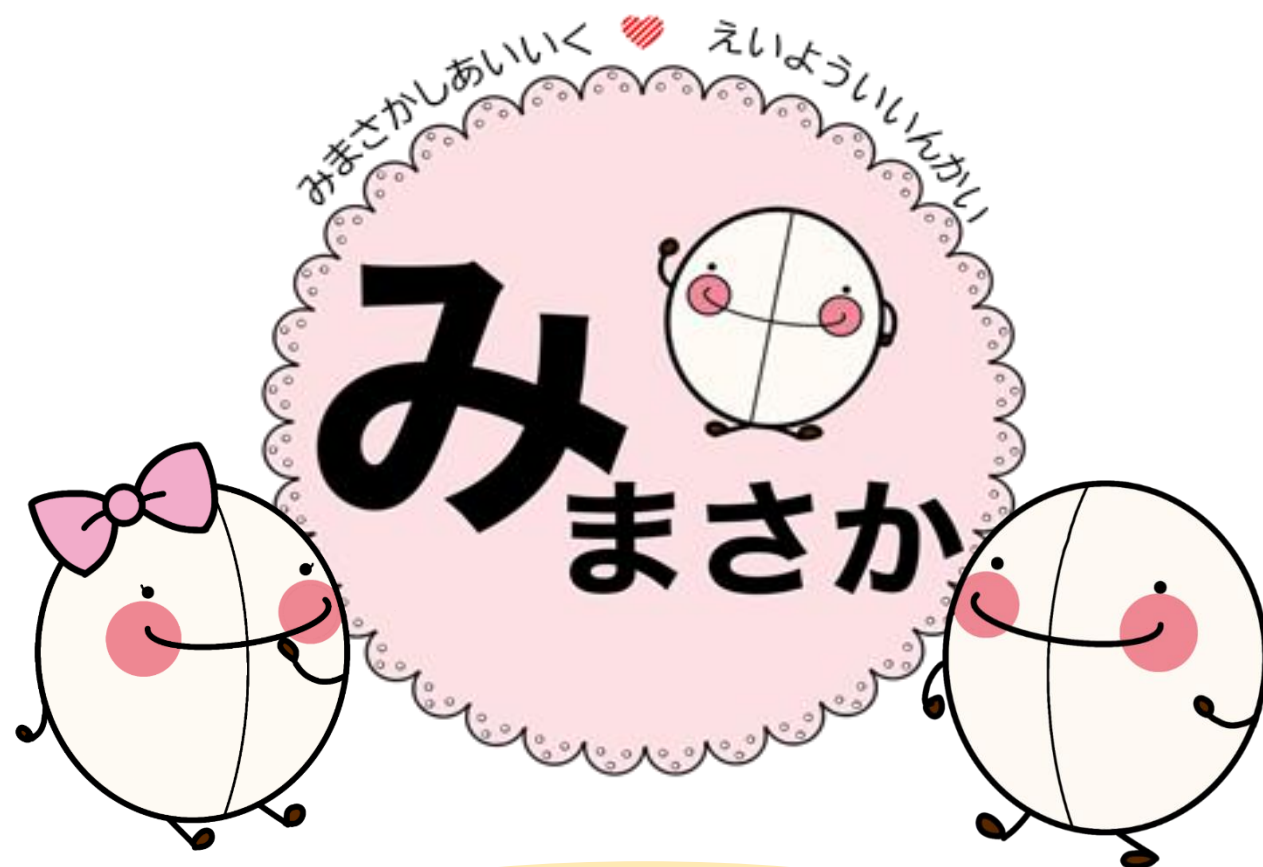
# こんにちは。

## 美作市愛育委員

です。

## 美作市栄養委員

です。



# よろしくお願ひします！

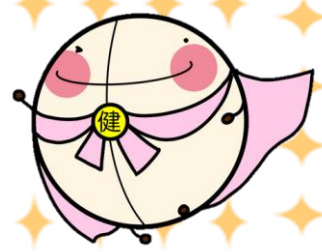


# 愛育・栄養委員は地域全体で健康づくり、人づくり、地域づくりを推進しています

## 美作市愛育・栄養委員とは

乳幼児から高齢者まで各世代の**健康づくりを支えるボランティア**として活動しています。

めざせ！健康長寿！



## 美作市愛育・栄養委員活動

愛育・栄養委員は地域にかかわる全ての人と連携して、美作市の代表的な健康課題である**糖尿病、循環器疾患(高血圧、心疾患、脳血管疾患)、歯科疾患の発症及び重症化予防への取り組み**を行っています。

## けんしん受診勧奨

● 検診受診の呼びかけをリーフレットなどを活用して行っています。



▼ がん検診について訪問等でお知らせしました

## 子育て支援

● 赤ちゃん訪問お誕生祝いのプレゼントを持って各戸へ訪問しています。



▲ 林野高校文化祭での妊産婦体験

## 生活習慣病予防

- もち麦摂取普及
- 食育教室
- 減塩運動 など



▲ 幼稚園での読み聞かせ

▼ 乳幼児クラブでもち麦ダンス♪



▲ 林野高校文化祭での減塩運動(左)滋慶学園での食育教室(右)

レシピ集やもち麦サンプル、クリアファイルなどグッズを活用してもち麦摂取普及をしています。



## 高齢者への健康づくり

- 友愛訪問
- サロン



サロンでもち麦粉のまんじゅうをふるまいました♪

## 感染症予防啓発

- 結核予防(複十字シール募金活動)
- 新型コロナウイルス感染予防啓発



小学校で感染症予防についてお話ししました♪

## 地域づくり

● ふるさと祭りや敬老会への参加

● 声掛けなど見守り活動

