

## こころとからだの健康づくり事業について

二戸地域は、県内において自殺死亡率が高率であり、また、脳血管疾患、心疾患、がんの年齢調整死亡率が県に比較し高い状況です。

心の健康の保持増進、生活習慣病の発症予防や重症化予防が大切であるため、より一層の普及啓発が重要です。

地域経営推進事業の小規模町村との連携による事業として、町村の保健師、栄養士及び食生活改善推進員等地域で活動している団体と連携し、令和 6 年度は九戸村で開催、今年度は、九戸村のほか軽米町住民も対象に拡大し、キャラバン隊を結成し、出前講座を開催しましたので報告します。

### 令和 7 年度の事業実施内容等

#### 「アイばあちゃんによるキャラバン隊

##### ～こころとからだの健康づくり出前講座～

アイばあちゃんは、岩手県の自殺対策キャラクターで、アイばあちゃんの「アイ」は支え合いの「アイ」、Iwate の「アイ」です。



#### 【九戸村開催】

- 1 日時 令和 7 年 8 月 29 日（金）11：00～12：15
- 2 場所 街の駅 まさざね館
- 3 参加者 25 名
- 4 対応スタッフ（アイばあちゃんのキャラバン隊）

九戸村保健師、栄養士、九戸村食生活改善推進員、二戸保健所保健師、栄養士

- 5 内容
  - ・講話 「こころとからだの健康づくり」
  - 「健康的な食事について」
  - ・試食「減塩スマート和食」

- 6 結果 （アンケートから）

#### 【講話の感想】

- ・こころの健康づくり、からだの健康づくり、健康的な食事について、いずれも「とても参考になった」「参考になった」が 9 割以上であった。

#### 【試食の感想】

- ・「薄いと感じた」が 76% と高く、家庭での味付けが濃いものであることを実感している。自由記載の感想では、「塩分を減らしていこう」「薄いと感じたが食べているうちに慣れた」「素材の味がいきっていた」などがあった。

#### 【健康を保つために行っていること】自由記載（複数）

- ・「散歩する」等運動（からだを動かす）11 名（44%）と多く、食事 6 名（24%）、社会参加 5 名（20%）だった。



#### 【軽米町開催】

- 1 日時 令和7年10月28日（火）10：00～12：45
- 2 場所 小軽米生活改善センター
- 3 参加者 13名
- 4 対応スタッフ（アイばあちゃんのキャラバン隊）  
軽米町保健師、栄養士、軽米町食生活改善推進員、二戸保健所保健師、栄養士
- 5 内容
  - ・講話 「こころとからだの健康づくり」  
「健康的な食事について」
  - ・レクリエーション
  - ・試食「減塩スマート和食」
- 6 結果 アンケートから

#### 【講話の感想】

・こころの健康づくり、からだの健康づくり、健康的な食事について、いずれも「とても参考になった」「参考になった」が9割以上であった。

#### 【試食の感想】

・「薄いと感じた」が約7割と高く、家庭での味付けが濃いものであることを実感している。自由記載の感想では、「薄味にしよう」「薄いと感じたが食べているうちに慣れた」「薄味の目安がわかった」などがあつた。

#### 【健康を保つために行っていること】自由記載（複数）

- ・「散歩する」等運動（からだを動かす）5名（38%）と多く、食事（薄味、バランス、アプリ計算）4名（30%）だった。

