

愛育委員
 栄養委員
 とは？

愛育委員、栄養委員活動へのご協力 いつもありがとうございます★

2026
 March
 Vol.21



令和7年度は、愛育委員は316人
 (栄養委員64人)で活動しました

健康で明るく住みよい地域にするため活動している健康づくりボランティアを「**愛育委員**」、
 食を中心とした活動を行うボランティアを「**栄養委員**」と呼びます。市の事業協力や地区活動を通
 じて、地域の子どもから高齢者まで、心とからだの健康づくりを応援するお手伝いをしています。
 健康で元気な井原を目指して、私たち愛育委員・栄養委員は、井原市に住む皆さんが元気に
 なれる活動を続けていきます。



大切な人への贈り物
 を作ったよ!

わきあいあいで、
 あっという間の
 たのしい時間でした



贈り物を作った後は、
 交流会も!

<2/8 中学生と乳幼児親子ふれあい交流事業>



<8/8 夏休み子ども料理教室>



なすは苦手だけど、
 このドライカレーは
 美味しい!という声も!

表彰受賞者

長年の活動が称えられ、4名
 の方が表彰されました。
 これからも後進のご指導等、
 よろしくお願いします。

- ★保健医療部長表彰
 猪原イツ子さん(高屋町)
 - ★備中保健所長表彰
 原田 勝子さん(高屋町)
 佐藤 好子さん(高屋町)
 上野せつ子さん(高屋町)
- おめでとうございます!

こんにちは!

木之子 地区愛育委員・栄養委員です!

木之子地区愛育委員会は、昭和28年発足、令和7年度は27名で元気に活動しました!



<11/16 きのこふれあいまつり>

みそ汁の塩分濃度測定や血圧、
 握力、足指力の測定を行いました。
 パネル展示やチラシ配布を通じ
 糖尿病予防、高血圧予防などの啓
 発活動も実施しました。



<6/4・6/5 むし歯予防運動>



歯と口の健康週間に小学校を訪問し、
 学年ごとに紙芝居と絵本を読んで
 歯の大切さを伝え、歯ブラシを
 プレゼントしました。



<10月 友愛訪問>

水分が不足しがちな高齢者の方へ、お茶とお菓
 子を持って訪問し、井原市や地区の高齢者支援
 サービスの紹介をしました。

<7/19・9/20 伝達講習>



「パッククッキングで料理を作ろう!」
 をテーマに調理実習を行い、自然災害へ
 の備えについて学びました。



「心がけひとつ!場所を選ばない運動」
 をテーマに柔軟体操と井原元気アップ体
 操を実施しました。

プレコンセプションケア

「プレ(前)」+「コンセプション(妊娠)」直訳すると「**妊娠前**」のケアという意味で、若い世代が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合う新しいヘルスケアです。プレコンは、**性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取組**です。

どうしてプレコンが必要なの？

#人生100年時代を生きるために

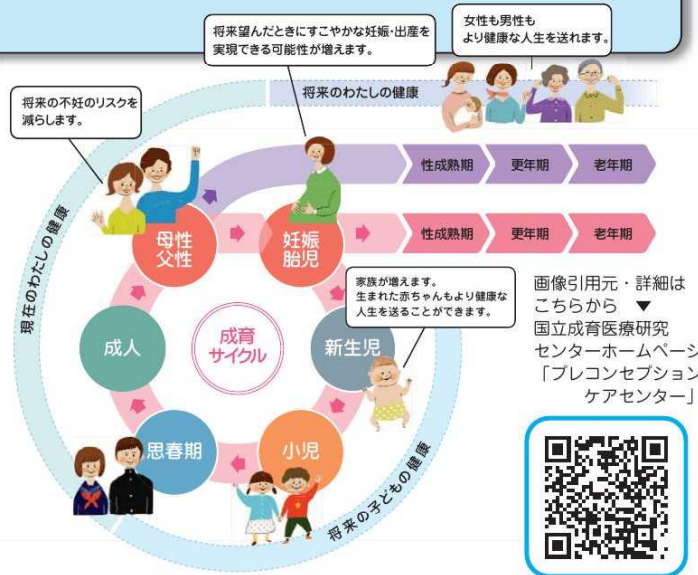
子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、健康状態を把握して早めにケアをすることで、より豊かな人生につながります。

#ハイリスク妊娠の増加

瘦せや肥満、喫煙などは、ハイリスク妊娠(流産、早産、妊娠高血圧症候群など)の原因となります。

#早めの将来設計～選べる自分であるために～

性や健康について、正しい知識を適切な時期に知り、自分の心とからだを大事にすることで、将来望んだとき、すこやかな妊娠・出産につながります。



画像引用元・詳細はこちらから
▼
国立成育医療研究センターホームページ
「プレコンセプションケアセンター」



できることから始めてみよう

栄養

- ▶ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整えよう
- ▶ 1日3食を心がけ、エネルギー摂取量に気をつけよう

睡眠

- ▶ 寝室の環境(光・温度・音)を整えよう
- ▶ 嗜好品(カフェイン・アルコール等)の摂り方に注意しよう
- ▶ 寝る前にはスマートフォンやパソコンの使用を控えよう

健康チェック

- ▶ 健康診断、歯科検診、がん検診を定期的に受けよう
- ▶ 対象のワクチン接種を正しく知ろう
- ▶ 感染症から自分を守ろう

運動

- ▶ 1日60分以上からだを動かそう
(目安 1日8000歩以上)
できれば週60分以上の運動や週2~3日の筋トレを!



適正体重

$$BMI = \frac{\text{体重} \text{ [Kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

目標とするBMIの範囲

年齢	BMI
18歳~49歳	18.5~24.9
50歳~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

喫煙・飲酒

- ▶ 過度な飲酒、たばこは控えよう
- ▶ 受動喫煙に気をつけよう
- ▶ 20歳未満の人や妊娠・授乳中の方は、喫煙・飲酒はしないで

知る

- ▶ 性と生殖や、予測しない妊娠を防ぐための正しい知識を持とう
- ▶ 困った・どうしようと悩んだら抱え込まずに相談しよう

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」ホームページ▶



- ▶ 性感染症を防ごう

心の健康

- ▶ 自分のストレスサインに気づこう
イライラする 気分が落ち込む
頭痛 眠れない 食欲がない
- ▶ セルフケア&ストレス解消法をみつけよう
- ▶ 困った時は、誰かに相談しよう

ライフデザイン

妊娠・出産、育児、介護、転職など、人生には、たくさんの転機があります
あなたはどのように生きていますか?
理想の人生の実現に向けて、プランを考えてみよう

編集後記

日頃より地域の皆様には、愛育委員・栄養委員活動にご協力いただき、ありがとうございます。
今年度は、井原市愛育委員連合会が発足し、70年という節目を迎えました。時代とともに内容や必要とされることは発足時より変化しているところもあります。しかし「地域の皆さんの健康を願う」根底にあるものや、大事にしていくものは、いつの時代であっても変わらないものだと思います。本号の木之子地区の活動からも地域とつながる活動の大切さをより一層感じました。

これからも愛育委員・栄養委員活動を通して、人と人とのつながりを広め、深めていきたいと思っております。

今後も地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

井原市栄養改善協議会 会長 上野せつ子

