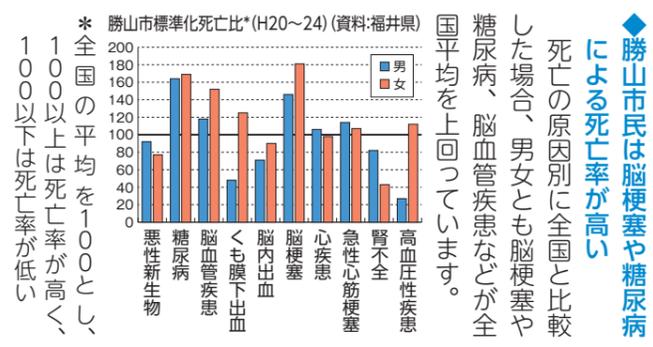


あなたはもっと健康になれる!

毎年9月1日から30日の1ヶ月間を「健康増進月間」と定め、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの個人の生活習慣の改善の重要性について、国民の理解を深めその健康づくりの実践を促進するため、全国的に啓発普及活動を行います。



◆勝山市民の生活習慣の現状 (勝山市国保特定健診より)

死亡率が高い病気の要因となる生活習慣として、運動不足、食事の偏り、喫煙などがあります。

- 運動をしている人: 35.9%
- メタボ該当・予備群の人: 27.5%
- タバコを吸っている人: 11.7%
- 健診を受けている人: 40.0%

まずは出来る事から!!

生活習慣を見直してみよう!

〈一日10分 身体を動かそう〉

「涼しい時間に10分散歩」「たまには自転車で移動」「テレビコマーシャルの間にストレッチ」など、隙間時間を利用して毎日身体を動かしましょう。

〈禁煙しよう〉

タバコを吸わないことは健康の大前提です。日本人が命を落とす原因の第1位がタバコです。

〈特定健診やがん検診を受けよう〉

特定健診(国保加入者が対象)とは、生活習慣病の予防・早期発見につながる大事な健診です。早期に発見・治療することで、健康寿命を延ばす大きな要因になります。今年度受診がまだの方はぜひ受診しましょう。

〈食生活を見直そう〉

～食生活改善推進員による健康的な食生活のすすめ～

食生活改善推進員(さわらび会)は、「野菜たっぷり具沢山みそ汁」の試食配布を通じて塩分を減らそう、野菜から食べよう活動を推進しています。

参加された方は、「家の味付けと比べると薄いなあ。健康にはこれくらいの味付けがいいんやね」とお話をされる方や、「家の味付けと同じくらい」という方もあり、健康に気遣った食事をされている方が多かったです。

- 塩分を減らそう
 - 1日あたり男性は8g未満、女性は7g未満です。(厚生労働省2015日本人の食事摂取基準)
 - ・麺類の汁は残す
 - ・しょうゆやソースはかけずにつけて食べる
- 野菜を食べよう
 - 1日あたり350g必要です。(料理にすると5皿程度)
 - ・外食では野菜の多いメニューを選ぶ
 - ・朝食や昼食であと1皿野菜料理を追加する

恐竜渓谷ふくい勝山ジオパーク



旬菜食祭「花月楼」で昼食中の子どもたちと交流するヨンさん(写真左)

8月18日〜20日に香港ユネスコ世界ジオパーク(香港UGG)と北陸3県のジオパーク(立山黒部ジオパーク、白山手取川ジオパーク、恐竜渓谷ふくい勝山ジオパーク)の交流事業があり、香港UGGの代表の楊家明(ヨン・カミン)さんが、3つのジオパークを巡りました。勝山には19日に来られ、意見交換も行いました。

勝山では、まちなかと大矢谷白山神社の巨大岩塊、平泉寺白山神社、スキージャムがある芳野ヶ原を案内しました。当日は、またなかで勝山青年会議所が行っていたオリエンテーリングイベント「ジオパークエースト」に参加していた子どもたちとも交流する機会が持てました。

第25回 ジオパークを介した世界との交流

このイベントでは子どもたちがグループに分かれまちなかのジオサイトなどを巡り、キーワードを探して、目的地を目指しました。

ヨンさんは、地域の若い人たちが、地域の子どもたちに地域の良さを知ってもらうためにジオパークを活用しているということに強く感銘を受けたようで、世界ジオパークネットワーク(GGN)のホームページでも紹介してくださいました。ヨンは、「こういったイベントは、世界のジオパークの仲間にとっても見本となる良い活動だ」とおっしゃっていました。

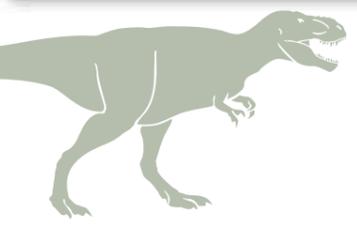
短い時間でしたが、子どもたちも外国の人と交流する機会を通して、世界に目を向けるきっかけになったのではないのでしょうか。そして、勝山は世界の人も目を向けるジオパークということで、自分たちの地域を見直す機会にもなったのではないのでしょうか。

外部の方から客観的に勝山におけるジオパーク活動を見ていただき、良い点や改善点を指摘していただくことで、これからの活動の励みにもなりました。

◎ ジオパークまちづくり課(市役所2階) ☎88・8126



恐竜ロゴで勝山をPR!!



くかつやま逸品開発・販路開拓事業の成果報告

J A テラル越前のキク部会が、関西をはじめ県外に発送する勝山産のキクの出荷箱に、恐竜の図柄とジオパークのロゴを印刷した「恐竜のまち勝山をPRする出荷箱」を開発しました。

県外の市場関係者から「箱を見て、勝山のまちだ」と初めて知ったとの反応があるとのこと。

若猪野ふれあい市場の開催

若猪野野菜出荷組合では、「若猪野ふれあい市場」を開催します。市内の農業者が生産した旬な野菜がたくさんあります。たくさんの方のお越しをお待ちしております。

と き▶9月30日(出)、10月28日(出)、11月12日(日) 午前9時~正午

ところ▶若猪野集落センター兼集出荷場(若猪野2) ※11月12日(日)は林業者体育館前(猪野瀬文化祭に出店のため)

◎ 農業政策課(市役所1階) ☎88-8115

勝山市おもてなし商品開発等支援事業 2次募集開始

勝山市オリジナルのお土産物の開発に取り組む事業者へ、費用の一部を助成します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください

事業名(内容)	補助額
商品開発・販路開拓事業	上限100万円
外部専門家派遣事業	上限20万円

募集締切▶10月6日(金)

◎・◎ 商工振興課(市役所2階) ☎88-8105