

保健委員だより

ゲートキーパー研修を受けてきました!

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞くことで、孤立・孤独を防ぎ、必要な支援に繋げて見守る『命の門番』です。

講師は、
ゆめパン  でおなじみの
田方・ゆめワーク
青木施設長、武井相談員



悩んでいる人に
寄り添う気持ちが
大事なのです



ゲートキーパーの役割

- ✓声かけ：悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかける
- ✓傾聴・受容：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ✓つなぎ：早めに専門機関に相談するよう促す
- ✓見守り：温かく寄り添いながら、じっくり、ゆっくりと見守る

ゲートキーパー研修を受けてみて

温かい地域づくりを
地域全体で
目指しましょう!!

- ・傾聴と共感・・・難しいことではあるが、一呼吸おいて関わっていききたい
- ・身の周りに悩んでいる人がいたら、少しでも力になりたい
- ・少しずつ地区行事に参加して、コミュニケーションを深めることから始めていきたい
- ・「傾聴とは、相手に受け入れられなければ、傾聴ではない」という言葉が印象に残った



いずのくにレシピ集



保健委員が提案したレシピに、健康づくり課の管理栄養士のコメントやエネルギー量・たんぱく質量を追記し、バージョンアップしました。

伊豆の国市の特産野菜を使用した
レシピ集

野菜採取に関するアンケートのご協力をお願いいたします。

④おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜: トマト
料理名: トマトのさっぱりあえ

材料(2名分)

| | |
|---------|------|
| トマト | 1個 |
| しそ | 2枚 |
| みょうが | 1個 |
| 小ねぎ | 少々 |
| オリーブオイル | 少々 |
| ポン酢 | 小さじ2 |

作り方

- ① トマトをぶつ切りにし、しそ、みょうが、小ねぎは細かく刻んでおく
- ② ①を合わせた器に酢とオリーブオイルを混ぜたら出来上がり

一人当たり
エネルギー量: 86kcal
たんぱく質量: 0.8g

トマトには、風邪予防や眼に良いビタミンCがたっぷり!



レシピ集のQRコード

このレシピ集は、市ホームページに掲載されている他、今後、市民ふれあい広場や市イベント等でも配布予定です！ぜひ、レシピを活用してみてください！



野菜を食べて、脱高血圧！！

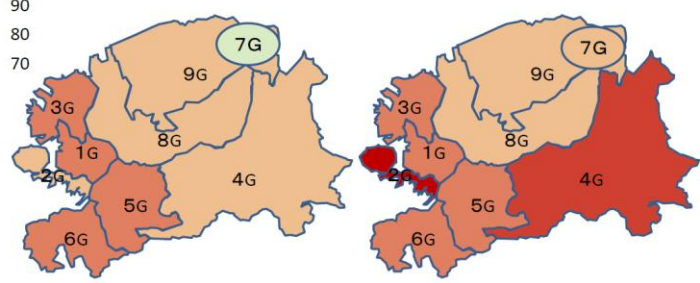
R3特定健診受診者における高血圧の状況 (伊豆の国市)

- 1G: 古奈・天野・富士見・長岡
- 2G: 小坂・長瀬・戸沢
- 3G: 嶺之上・花坂・南江間・北江間
- 4G: 田中山・長者原・田原野・下畑・浮橋
- 5G: 立花・星和・宗光寺・田原・御門・守木・白山堂・三福
- 6G: 喜田・水仁・伊島・神島
- 7G: 小松ヶ原・富士野・ニュータウン・エメラルド
- 8G: 内中・立花台・南條・中條・寺家・四日町・原木
- 9G: 長崎・紫古谷・多田・山木・金谷・龍山・土手和田

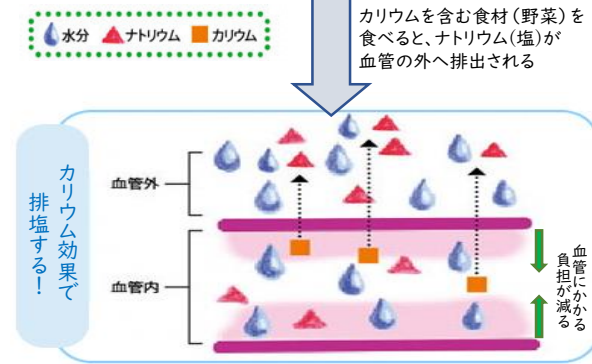
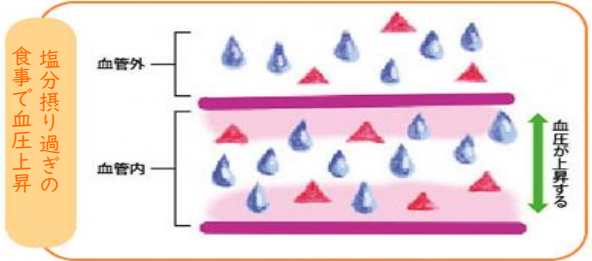
静岡県基準
100

男性

女性



野菜に多く含まれてるカリウムには、血液中の余分なナトリウム(塩)を体外に排出する手助けをし、高血圧を抑制する効果があります。



特定健診(国保)の結果から、伊豆の国市民の2人に1人が高血圧という状況になっています。市内でも地域によって高血圧の方の割合に違いがあります。



秋野菜をたくさん食べよう！！

旬のおいしい秋野菜をいただきながら、高血圧予防に取り組んでみましょう。1日に摂取したい野菜の量は350g。毎食、両手のひら1杯分の野菜を摂ることが理想的です！



秋野菜

保健委員活動についてのお問合せは伊豆の国市役所健康づくり課まで
電話: 055-949-6820

