

月刊

# 地域保健

8  
2012

●特集

## 思春期からの食育

●フロントランナー

北浜陽子さん 《輪島市福祉環境部 健康推進課長 兼 門前保健センター長》

●ピープル

佐藤伸彦さん 《ものがたり診療所所長》



北浜陽子さん

● 輪島市福祉環境部 健康推進課長 兼門前保健センター長

健康づくりは、まちづくり

つながりを大切にすることで、絆が生まれます

輪島市



石川県輪島市は、能登半島の北部、

日本海に面する場所に位置し、面積約420平方キロメートル、人口約3万人の市である。「能登のトト（男）樂（めら）」という言葉がある。漁師町である能登の女性は昔から、旦那さんの仕事を助ける働き者が多いのだとか。たしかに行く先々で、はつらつと畑仕事をする女性や、80歳くらいのおばあちゃんが屋台を引いて、元気にひものを売り歩いている姿を目にした。また「能登はやさしや土までも」という、「控えめで優しい」この地方の人を表す言葉もある。今月号のフロントランナー

は、生まれも育ちも輪島という、北浜陽子さん。生粋の能登の女性である。

## 「かかわりをもてる」 保健師に

北浜さんは、高校卒業後、国立金沢病院附属看護学校（現・金沢医療センター附属金沢看護学校）に進んだ。し

かし、ご本人いわく「気が小さい」ため、予防接種の実習でも緊張して手が震えてしまう。どうも自分は看護師には向かないのでは、と感じていた。自宅近くに保健所があつたため、保健師という仕事については、おぼろげながら知っていた。よくよく考え、自分は緊急性を求められる看護師よりも、人と時間をかけてじっくりと向き合う保健師のほうに適性があると判断し、看護学校卒業後は岐阜県立保健衛生専門学校保健学科へ入学し、保健師の道へ進むことに決めたという。

「保健師の学校では、保健所や市町村の保健師が、3カ月くらいかけて地域診断の進め方について丁寧に教えていたとき、現場ですぐに役立ちました。今は四年制の看護大学で保健師基礎教育を学ぶ人が多くなりました。看護師と保健師の免許が同時に取得できる統合カリキュラムになつてから、受け入



# 思春期からの食育

成長期の子どもの食事は、健やかな心と体をつくるためにも大切なものです。しかし社会環境や意識の変化により子どもの食生活は乱れ、とりわけ思春期の朝食の欠食、肥満、やせ、孤食が増加は深刻な問題です。こうした状況を受け、国はさらなる食育活動を推し進め、昨年策定された第二次食育推進基本計画の重点課題では「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が掲げられています。また来年度からスタートする健康日本21（第二次計画）では、母子保健法の中で「朝・昼・夜の三食をきちんととる」など、健康な生活習慣（食生活など）を推進する基本方針案が示されています。

今回の特集では、「食の大切さ」を砂田豊志子さんから。そして、楽しいネーミングで発想も豊かな、思春期の子どもたちを対象とした地域の食育推進事業をご紹介します。



## P18 おいしく楽しい食育活動

一食卓は“いのち”を運び、文化と伝統を受け継ぐ  
◎砂田豊志子（食育ジャーナリスト）

## P24 「早寝早起きおいしい朝ごはん」で日本一の子どもをはぐくむ 【新潟県糸魚川市】

◎山岸圭子（糸魚川市教育委員会こども課）

## P32 コンビニで昼ごはん－思春期自立教室

【岐阜県東白川村】

◎桂川のぞみ（東白川村国保診療所保健福祉部門）

## P40 「うちのお店も健康づくり応援団の店」を活用した大阪の食育推進 【大阪府】

◎西本香代子（大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課）  
◎中村清美（大阪府茨木保健所企画調整課）

## P48 地産地消の学校給食から、子どもたちが学んだもの 【島根県吉賀町】

◎河野睦実（島根県吉賀町役場地域振興室）



papercraft : hiro

# ひよこ 保健師

SEASON  
6

## 目指すのは、 いつも笑顔で頼られる 保健師！

近隣市町の同期保健師交流会も支えに

### たかはら まい 高原麻衣さん

●高根沢町住民生活部健康福祉課



◆宝積寺駅前の「ちよー藏広場」にて。とてもいい  
雰囲気の場所だ

○文・写真  
西内義雄  
(医療・保健  
ジャーナリスト)

遺いがありがたい。  
現在24歳の高原さんは、お隣の芳賀町で3人きょううだい（弟と妹）の長女として生まれ育った。甘いもの大好きで、最初に憧れた職業はケーキ屋さん。それがいつしか保育士への興味に変わっていく。

「母が弟や妹たちを町の子育てサロン

に連れて行くとき、私もよく一緒にいていき、ほかの子どもたちとも遊ぶことが多かったのです。それが楽しくて、小さな子たちがかわいくて、次第に保育士に憧れるようになつたのです。実は母も保育士の資格を持つのです。当時はそれを知らないままに興味を持つていたんですけどね」

中学生になると職業体験の機会があつた。ここでも保育士を選んだわけだが、体験したことで少し満足してしまった。もっと別のものに興味を持ち始めた。それが保健師だった。

声のほうを振り向くと小柄な女性がニッコリ微笑んで立っていた。彼女が高根沢町の保健師として3年目の高原麻衣さん。この日は駅から保健センターまで徒歩では遠いからと、わざわざ迎えに来てくれたのだ。何げない気



▲弟と妹の世話をするのが大好きだった

### 保育士と保健師

県庁所在地のJR宇都宮駅から東北本線で2つの目の「宝積寺駅」。東口で降りると、駅前は「ちよー藏広場」という名の広いスペースがあり、蔵のよしホールもある。この一帯は穀倉地帯であり、駅は米麦輸送の拠点として使われ、もともとあつた石の蔵を蘇らせたとのこと。なかなか居心地の良さそうな空間だ。

ちなみに駅に到着した時間は朝9時。人影はほとんどなく、広場をウロウロしている筆者に店をかけてくれたのが、今回のひよこさんだった。

声のほうを振り向くと小柄な女性がニッコリ微笑んで立っていた。彼女が高根沢町の保健師として3年目の高原麻衣さん。この日は駅から保健センターまで徒歩では遠いからと、わざわざ迎えに来てくれたのだ。何げない気