

令和5年度の主な活動



①大竹ふれあい健康・福祉まつり
市民の方に、野菜の摂取量向上や減塩などの知識の普及・啓発をしました。



②郷土料理の伝承
大竹警察署署員を対象に、郷土料理「もぶり」「カキめし」「大平」の調理実習を行いました。



③「らんらんカレッジウィンタースクール」生涯学習講座で、小学生の皆さんと手巻き寿司やようかんの調理実習を行いました。



④若者世代に向けた調理実習
大竹高校生徒を対象に、「コーンとツナのサラダ混ぜごはん」「鶏むね肉とたっぷり玉ねぎのしょうが焼き」「大平」の調理実習を行いました。

⑤伝達講習の実施
その他、研修会に参加し、資質向上や交流を行っています。



大竹市健康増進キャラクター 大竹市食育キャラクター
ゾウのしんちゃん しよくすいちゃん

食生活改善推進員は 食で健康づくりのお手伝い

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

健康なカラダを保つ食事の基本は、
「1日3食、主食・主菜・副菜の3つがそろった食事」です。

私たち、食生活改善推進員（通称「食推さん」）は、私たちの健康は私たちの手で、をスローガンに、地域における食生活改善の推進役として、現在27人が活動をしています。
食推さんになるには？
市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了後に証書をもらうことで活動できるようになります。養成教室を開催するときは、市広報やホームページでお知らせします。ぜひ参加してください。



食推さんのレシピ紹介 「ハマチハンバーグ」 ～ハマチをハンバーグにする 珍しいレシピです～

材料【4人分】

エネルギー：275kcal
ハマチ(切り身) 300g(2～3切れ)
玉ねぎ 150g
ニンニク 2かけら
卵黄 2個
油(玉ねぎ用 小さじ1)
(たね用 大さじ1)



作り方		6	5	4	3	2	1
A							
牛乳 大さじ2							
小麦粉 大さじ4							
ショウガ汁 大さじ1強							
ナツメグ 少々							
酒 大さじ2							
塩 一つまみ							
B							
ケチャップ 大さじ3							
お好みソース 大さじ2							
ウスターソース 大さじ1							

1 ハマチは水洗いしてよく拭く。
2 ハマチの皮と骨、小骨などを取る。
3 2を包丁でたたき、ミンチにする。
4 玉ねぎとニンニクはみじん切りにして、玉ねぎのみを油小さじ1で炒める。
5 ボールに3、4、卵黄、Aを入れて、手でこねる。こね上がったら適当な大きさに丸く成形する。
6 5を両面焼き、皿に盛り付け、Aを混ぜ合わせ上からかける。

令和4年の全国の自殺者数は、2万1000人を超えており、広島県でも依然として年間400人以上の尊い命が失われています。特に3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者数が多い傾向があります。

また、新型コロナウイルス感染症による影響は、健康面にとどまらず、就労環境の変化や生活面での不安などによる心身の不調など、あらゆる面に拡大しており、今後も自殺リスクの高まりが懸念されています。

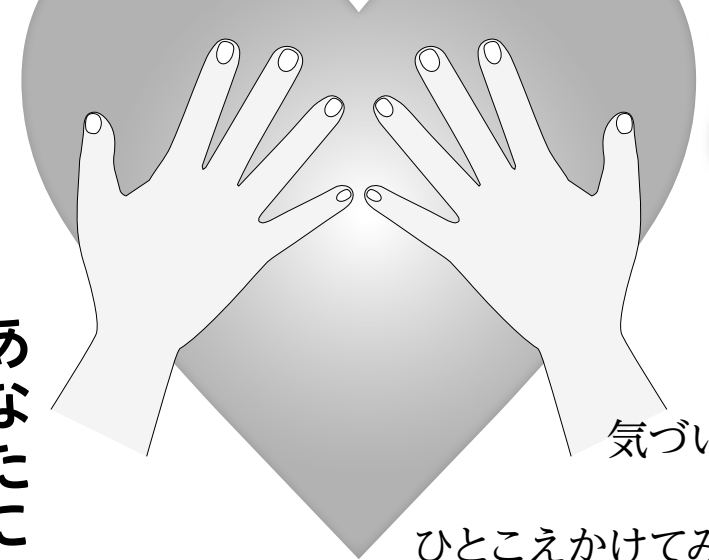
問い合わせ
保健医療課

☎59-2140

3月は「自殺対策強化月間」

こころのサイン

悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面や精神面、行動面の変化となって現れます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。



気づいたときは、
お互いに
ひとこえかけてみませんか。

「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えることで救われる人がいます。
悩みを打ち明けられたときは、本人が安心して話せる雰囲気です。話を聞くことが自殺の予防につながります。

**あなたにできる。
自殺予防のための行動**

①気づく
家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。

②傾聴する
本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。

◆相談窓口(電話・SNS)などは、右のQRコードから厚生労働省のサイト「まもろうよ こころ」をご覧ください。



◆市では、保健師が相談を受けています。
【保健医療課
(平日8時30分～17時15分・年末年始を除く)】

また、市ホームページ「こころの健康」として相談窓口などを掲載しています。「こころの健康」は右のQRコードからご覧ください。



気軽に相談してください

③つなぐ
早めに専門機関に相談するように促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。

④見守る
自然な雰囲気です。声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

悩みを抱えきれなくなる前に、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。