



男と女のいきいきコラム

男女共同参画社会の実現を目指して

VOL.69



食育は生活の羅針盤

去る2月21日、土岐市男女共同参画・土岐市女性連合会による合同講演会を土岐津公民館で開催しました。講師には、多治見市出身で多治見市の管理栄養士として学校給食や保育園給食に30年間携わり、文部科学省の学校給食調査官として10年間活躍した後、平成17年から女子栄養大学短期大学部の教授であるとともに、昨年からは、国立健康・栄養研究所の客員研究員としても活躍中の金田雅代先生をお迎えしました。

「食育は生活の羅針盤」と題した講演で先生は、「日本人の寿命は薬漬けで保たれている。私たちは健康寿命を延ばすことが大切」と話し、そのためには「食べることなんて…」という意識を変え、具体的には、①早寝・早起き・朝ごはん ②生活習慣病の経過は長いこと ③学校給食は食育の宝庫 ④よく噛むことの大切さ ⑤和食の良さを知る（食材が多く使われている） ⑥食糧を大切にする ⑦食事の場を楽しむ、そして「食べることは人生の柱であり、日々の食事は健康貯金である。」



食事によって心の健康も得られる」と話されました。

平成20年6月に市が行った男女共同参画に関する市民意識調査によると、「老後に向かって気掛かりなこととは？」という質問に、約6割の方が「自分や配偶者が寝たきりや認知症になる」ことを挙げています。

土岐市男女共同参画プランには「住みよい社会を男女が共に築くー心と体の健康をつくるー生涯を通じて健康づくりを目指す」をあげています。金田先生のお話のように、男性も女性もすべての人の健康寿命が長ければ、生涯を通じて社会参画が楽しくできることになります。

4月は、新入園・新入学・新社会人として新しい生活を始める方も多いと思います。皆さんが「食べることは人生の柱であり、食事によって心の健康も得られる」という考え方を、新生活とともにスタートしていただければと願っています。



窓

Q

&

A

国保人間ドックについて

市民課・保険年金係
内線131～136

国民健康保険では被保険者の皆さんを対象とした人間ドックの助成を行っています。ご自身の健康管理のために、受診してみませんか。

AQ

受診費用はどれくらい？
ドックの内容に応じて、左表の通りの自己負担額が必要です。

区分	自己負担額
半日ドック(子宮がん・乳がん検査なし)	15,750円
半日ドック(子宮がん・乳がん検査あり)	18,640円
骨ドック	7,520円
脳ドック	19,110円
肺がんドック	14,900円

AQ

受診の申し込み方法は？

4月中旬に、国民健康保険の加入世帯に送付させていただく保険料の納付通知書に申込書を同封します。この申込書に必要事項を記入の上、市民課へ郵送していただくか、市民課または各支所へ直接提出してください（電話での申し込みは、受け付けできません）。

なお、申込者多数の場合は、抽選により受診者を決定させていただきます。ご了承ください。

※申込書は、市民課または各支所でも配布しています。

AQ

受診の場所や時期は？

市立総合病院で6月から翌年3月までの間に受診していただきます。

受診日は決定後、病院から連絡します。