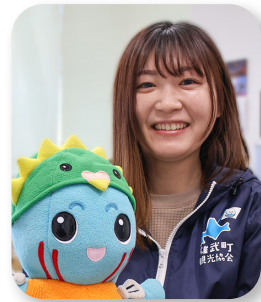


Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊
観光支援員
柳原 綾佳さん

雄武町に来て地域おこし協力隊になり、初の年末年始を迎えました。もうすぐ流氷がやってくる時期になろうとしていて、展望タワーから流氷を見るのが楽しみです。

さて、皆さんは道の駅や展望タワーには行きますか？

私は協力隊着任当初から観光者はもちろん、雄武町の皆さんにも展望タワーに来るきっかけを作りたいと思っていて、10月に道の駅おうむの展望タワーにハロウィンの装飾を行いました。

ただ、雄武町らしさがなかったことが少し残念に感じたので、クリスマス風の装飾では雄武町らしさのあるものにしたいと思い、こういった装飾にするか悩んでいたときに貝殻のオーナメントの画像を見つけました。大きなリースに色んなデザインの花タテの貝殻を飾ろうと思い、色々とアドバイスを貰いながら、11月と

12月に雄武町内の小学生を対象にホタテの貝殻で作るオーナメントのワークショップを開催しました。準備期間中は、興味を持って参加してくれるだろうかと心配もありましたが、自分が予想していたよりもたくさんの方が参加がありました。子どもたちは、事前に色を塗った貝殻にペンで絵を描いたり、ビーズやマスキングテープで装飾したり楽しそうに作成していました。皆さんの協力もあり、作成したオーナメントを大きなリースに飾り、フォトスポットを作ることができ、装飾中も観光でいらしていたお客様から「貝殻？かわいい」とお声をかけて頂いたり、写真撮影される人もいてとても嬉しかったです。これを機に観光に繋がれる事を町の皆さんと一緒にしていきたいと思っていますのでよろしく願います。



※オーナメント ハロウィンやクリスマスなど季節ごとの置物や装飾品など



※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



ながい
あさひくん



たかはし
りゅうせいくん

お寿司屋さん

ウルティマンアーク



Everyone's dispensary

みんなの保健室

若い世代に知ってほしい！ 未来のための『プレコンセプションケア』

プレコンセプションケア（Preconception Care）とは？

若い世代が将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康やライフプランについて考えることです。妊娠や出産を考えていなくても、今の自分がより健康になることで、人生100年時代の満ち足りた自分の実現につながります。

プレ（pre）
～の前
＋
コンセプション
（conception）
妊娠・受胎

なぜプレコンセプションケアが大切か？

妊娠や出産には適切な時期があり、生活習慣や病気が妊娠や出産、赤ちゃんの健康に影響するため、妊娠前から健康であることが大切です。若いうちから正しい知識を得て、自分のライフプランに適した健康管理を意識し、より質の高い生活を送ることで、将来の健やかな妊娠・出産につながり、次世代の子どもたちの健康の可能性も広がります。

～ 今から実践 ～

できることから始めて、チェック項目を増やしていきましょう。

女性用

- ☐ 適正体重をキープしよう
- ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける
- ☐ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する
- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、
- ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう（食品例：ほうれん草、卵、乳製品など）
- ☐ 週150分運動しよう。こころもからだも活発に
- ☐ ストレスをためこまない
- ☐ よい睡眠をとる
- ☐ 感染症から身を守る（風疹・肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種をしよう（風疹・インフルエンザなど）
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう
- ☐ 危険ドラッグを使用しない
- ☐ 有害な薬品を避ける
- ☐ 生活習慣病をチェックしよう（血圧・糖尿病など）
- ☐ がんのチェックをしよう（乳がんや子宮頸がんなど）
- ☐ ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを接種したか確認しよう
- ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう
- ☐ 持病と妊娠について知ろう（薬の内服など）
- ☐ 家族の病気を知っておこう
- ☐ 歯のケアをしよう
- ☐ 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう

男性用

- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう
- ☐ 感染症からパートナーを守る（風疹・肝炎・性感染症など）
- ☐ ワクチン接種をしよう（風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど）
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう
- ☐ 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう

国立成育医療研究センター「プレコン・チェックシート」より引用

関係保健推進健康問