

## 減塩キャンペーンに取り組みましょう!

**1** キャンペーン **まず、塩分を測ってみよう!**  
 普段飲んでいるみそ汁やスープの塩分が気になりますか? 下記窓口に着いたら塩分を測ることができます!  
 〈窓口〉国見総合支所地域市民健康課、国東保健センター、武蔵保健福祉センター、安岐総合支所市民健康課

**2** キャンペーン **塩分濃度0.8%のみそ汁の試飲を行います!**  
 各保健(福祉)センターでの住民健診時やお子さんの健診時に減塩みそ汁(塩分濃度0.8%)やだし汁の試飲をして、自分の舌の塩分感覚をチェックしてみましょう!

**3** キャンペーン **あいうえお塩分表を使って、手軽に減塩!**  
 塩分1g分の食べ物一覧表から自分で組み合わせを選んで、手軽に減塩してみましょう!

### 減塩って、実際にはどうしたらいいの???

●まず、塩分が多いものを知ろう

●塩分が多い食品		●調味料の塩分	
食品	塩分量	食品	塩分量
梅干し (1個10g)	2.2g	濃口しょうゆ (大さじ1)	2.6g
コースハム (1枚45g)	1.1g	薄口しょうゆ (大さじ1)	2.9g
たくあん漬 (2切れ20g)	0.9g	白だし (大さじ1)	2.4g
かまぼこ (2切れ25g)	0.6g	カレールウ (1皿分)	2.2g

●簡単に減塩する方法

◆**うま味を生かす** **0.3gの減塩**

昆布やかつおぶしなどのだし汁は天然の材料からとりましよう。

市販の顆粒だし(1杯分0.4g)から天然だし(1杯分0.1g)にかえるだけで…

◆**めん類の汁を残す**

そばやラーメンなどのめん類には、1杯4~5gの塩分が入っています。汁を残すだけでも減塩に。

うどんの汁を半分残すと…

**1.6gの減塩**


ラーメンの汁を半分残すと…

**2.0gの減塩**

◆**酸味を利用する**

薄味料理には酸味が欠かせません。酢の他に柑橘類でもOK!(かぼすやレモンなど)

**6月4日(水)~6月10日(火)は 歯と口の健康週間**  
 ~ 歯と口は 健康・元気の源だ ~




歯とお口の健康はすべての健康の第1歩!!  
 ~国東市健康づくり計画の目指す姿より~

食後の歯みがき習慣と、定期的な歯科健診で**健口(康)**を保ちましよう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
 家族そろって楽しい食卓を囲みましょう。

【問合先】 国東保健センター ☎0978-73-2450

## 「さ吉くん」で元気! 健康チャレンジ事業」に参加しよう!



**さ吉くん」で元気! 健康チャレンジ事業 とは?**

「健康のために何かしたい…」けれど、「忙しくてなかなか取り組めない」、「キッカケがつかめない」という方も多いと思います。この事業は、健康づくりに関心がある方の背中を押す、国東市民の健康増進を目的とした取り組みです。たくさんの参加をお待ちしています!

健康第一!!

**1 Step** **まずは、あなたが毎日挑戦する目標を1つ決めましょう!**

継続して取り組めそうなチャレンジ目標を決めます。  
 (例) 毎日30分歩く・寝前の2時間は食べない・朝ごはんを食べる

**2 Step** **市役所へ申込みをして、「さ吉くんチャレンジセット」をもらって、チャレンジスタート!**

申込書に必要事項を記入し、下記へ申込みます。

配布・提出場所	連絡先
国東保健センター	☎0978-73-2450
国見総合支所 地域市民健康課	☎0978-82-1112
国東市役所 市民健康課	☎0978-72-1111
武蔵総合支所 地域市民健康課	☎0978-68-1112
武蔵保健福祉センター	☎0978-68-1184
安岐総合支所 地域市民健康課	☎0978-67-1114



**3 Step** **毎日頑張りながら、さ吉ポイントも集めましょう!**  
 方法は2つ!

- ① 毎日の決めた目標に取り組んで、ポイントを集めよう!  
 7月・9月・11月分は、取り組み強化月間! 「健康チャレンジ記録カード」に「○」を付けたら、1つが1ポイントになります。翌月の期限までに、上記の申込み場所窓口へ提出しましょう。(6・8・10月分は家庭で保存しましょう)
  - ② ポイントアップ事業に参加して、ポイントを集めよう!  
 住民健診や公民館講座などのポイントアップ事業に参加すると、1回5ポイントです。シールをもらって、ポイントアップカードに貼って11月分のカードと一緒に提出しましょう。  
 ※ポイントアップ事業は、申込み場所にある「健康生活ガイドブック」を参照してください。  
 ※シールの貼付がなくても、ポイントアップカードに参加事業名と日時の記入があればポイント有効です。
- ①記録カードと②ポイントアップカードの合計点があなたの得点になります。

**4 Step** **健康づくり成果発表会を行います(1~2月ごろ予定)**

高得点の方は、赤ちゃんからお年寄りまで幅広く記念品を準備しています。また、チャレンジに参加した全員の方を対象に、抽選で記念品がありますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています!