

海塩井ヤンペーンに取り組みましょう!



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せんか? 下記窓口に汁物をお持 ちいただければ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



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!



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

食 品	塩分量
梅 干 し (1個10g)	2.2 g
ロースハム (1枚45g)	1.1 g
たくあん漬け(2切れ20g)	0.9 g
か ま ぼ こ (2切れ25g)	0.6 g

■調味料の塩分

食 品	塩分量
濃口しょうゆ(大さじ1)	2.6g
薄口しょうゆ(大さじ1)	2.9g
白 だ し(大さじ1)	2.4 g
カレールウ (1皿分)	2.2 g

簡単に減塩する方法●●●●●●●

◆うま味を生かす

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ょう。



の減塩

市販の顆粒だし(1杯分0.4g)から 天然だし(1杯分O.1g)にかえるだけで・

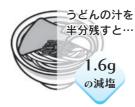
◆酸味を利用する

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)



◆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。





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)を保ちましょう。

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♪



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・寝る前の2時間は食べない・朝ごはんを食べる



市役所へ申込みをして、「さ言くんチャレンジセット」を もらって、チャレンジスタート*1*

20978-73-2450

20978-82-1112

20978-72-1111

申込書に必要事項を記入し、下記へ申込みます。

国東保健センター 国見総合支所 地域市民健康課

国東市役所 市民健康課 武蔵総合支所 地域市民健康課 武蔵保健福祉センター

0978-68-1112 0978-68-1184 安岐総合支所 地域市民健康課 0978-67-1114



▲健康チャレンジ申込書



毎日頑張りながら、さ吉ボ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に提出しましょう。 (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。



|腹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!

