




発行：高島市健康推進員協議会  
 事務局：高島市新旭町北畑 574  
 高島市役所 健康推進課内  
 TEL (0740) 25-8078  
 FAX (0740) 25-5678

## こんにちは健康推進員をご存知ですか？

私たちは市民の皆さんが健康で元気に生活できるように高島市の健康づくり活動とともに地域で実践しています。

「このマークのついたエプロン、Tシャツが目印です。」

**209名が活動中!! 男性会員14名活躍中!!**



## 健康推進員の養成講座が開催されました!!



令和4年度健康推進員養成講座が開催され、81名が修了されました。コロナ禍のため短時間での座学や、集団での調理実習は実施せず自宅での調理課題にするなど感染対策を講じての開催となりました。

講座受講者からは、「健康について自分の生活を振り返る良い機会になった」「減塩を意識して食事を作るようになった」「野菜を多く摂るようになった」「フレイルという言葉を知ることができた」「健診・がん検診に行こうと思った」「高島あしたの体操など体を動かす活動をしたい」

「地域の人役に立てることができたらいいな」などこれからの活動につながる意見をたくさんいただきました。講座受講後、多くの方は健康推進員として地域の健康づくり活動をしていただきます。



食育についての講座



あしたの体操



# 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事に

皆さん、毎日バランスのよい食事されていますか!?  
なかなか難しいですよ!!

野菜1日350g以上、塩分1日 男性7.5g、女性1日6.5g、高血圧の方1日6.0g、小学生1日6.0g未満が目安です。少しでも気をつけ、自分に合った形で食生活を見直してみませんか。クッキーなどの甘いお菓子にも、意外と塩分が含まれています。甘いお菓子も、控えめにしましょう。

バランスのよい食事を  
啓発するために、ランチョンマット  
を作成しました。



# 子どもたちに減塩の大切さを伝えるために

市内の各小学校で主に5年生を対象に減塩についての授業を行いました。  
安曇川支部、高島支部での取り組みを紹介します。

## 安曇川支部

安曇川町内3校の5年生を対象に、授業時間をお借りして減塩普及に取り組みました。映像を見ながら話を聞くだけでなく、実際に塩の量を見比べてクイズに答えたり、日頃よく食べている物と同等濃度の塩水を舐めたりする体験活動やグループワークを楽しみました。この活動を通して、塩分と体の関係や摂取目標量について、また減塩する為の工夫や調理の仕方などがわかり、家族に話したいと答えてくれました。今後もこの活動を広めていきたいと思えます。

## 高島支部

約3年振りの小学校での取り組みとなり、子どもたちと楽しく過ごすことができました。学習の中で、5年生の1日の塩分摂取目標量と、ラーメン1袋を完食した時の塩分の量がほぼ同じだと伝えた時は、とても驚いた様子でした。最後に感想を聞くと「塩を摂りすぎたら病気になる」「食べ物にはけっこう塩が入っている」「麺類の汁は残すようにする」等の意見が出ました。今回学習したことが、子どもたちから家族、そして地域の人たちへと、伝わっていくことを願っています。

