

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第 4 号

長浜市健康推進員協議会 平成27年 7月15日発行 責任者・松井 芳子 事務局//長浜市役所健康推進課内



今年度の総会が、出席者七十九名
 によって無事に開催されました事を
 ここに報告させていただきます。
 長浜市長様より、心温まる御挨拶
 をいただき身が引き締る中、審議が
 始まりました。
 議長に虎姫地区の饗場ひとみ様を
 推薦させていただき、スムーズに進
 行していただいた事紙面上ですが、
 心よりお礼申し上げます。
 閉会后、ステップアップ研修第一
 回目として市健康推進課の保健師さ
 んと栄養士さんにより、「むびよう
 たんプラス1」の取り組みと食事撰
 取基準の変更についてお話しいた
 しました。

4/16
長浜市健康推進員協議会定期総会
 於 湖北文化ホール

- 受託事業（長浜市）
 - 親子料理・子育てサロン
 - 野菜食べたい活動・文化祭など
 - 運動普及活動
 - 各種健診時啓発活動
 - 自殺予防推進啓発
 - 各地区での健康づくり活動
- 健康教室受講
- 出前講座の実施
- 地区会、伝達講習の開催と参加
- (滋賀県)
 - 生涯を通じた食育推進活動
 - 食の知恵袋教室
 - 栄養マップ調査
- (県協議会)
 - ヘルサポーターフォローアップ
 - 食育の啓発活動
 - 野菜食べ隊支援事業
- (日本食生活協会)
 - およこの食育教室
 - 生涯骨太クッキング
 - 高齢者のための低栄養認知症予防講座
- ヘルスマイトが「TUNAGU」パートナーシップ事業
 - (協力・協賛事業)
 - 湖北口腔保健フェスティバル
 - 湖北長浜一〇〇〇人献血運動
 - 健康フェスティバル
 - 学校支援しが・学び・発見
 - がんフォーラム

健康推進員のおもな年間行事



平成27年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	氏名
市街地	大塚順子
六 荘	山崎百合子
南 郷	藤本紀美子
神 照	村崎多恵子
北 郷	田中由美子
西 黒	尾崎久代
神 田	藤居一二美
浅 井	三田弘子
び わ	中川博子
虎 姫	渡辺容子
湖 北	中村悦子
高 月	高山和代
木 本	丸山清子
余 呉	松井芳子
西 浅	平井房子

役職	氏名
本部役員	(敬称略)
会長	松井芳子
副会長	中村万智子
監事	蓮元昭美
計	掛川京子
	茂森房江
	丸田清子
	小林翠子
	澤田紀子
	吉村裕子

平成26年度 わが家のみそ汁 塩分チェックアンケート集計結果報告

(ピンク欄が市民) 平成26年5月～26年12月調査



地区名	会員 市民	回収	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3以上	平均
			0.39	0.49	0.59	0.69	0.79	0.89	0.99	1.09	1.19	1.29		
市街地		11		1	2	3	4	1						0.66
		39	2		2	4	15	11	1	4				0.66
六 荘		21		1	1	1	6	8	3	1				0.77
		20			2		4	7	6	1				0.82
南郷里		10				1	4	5						0.77
		30	1	1	1	3	5	8	5	3	1	1	1	0.87
神 照		27			2	8	6	8	3					0.74
		27			2	2	10	7	6					0.77
北郷里		16				6	5	5						0.74
		22			1	1	7	5	5	1	1	1		0.86
西黒田		12		1		3	5	3						0.72
		24			1	1	4	11	1	6			1	0.89
神 田		12			2	2	4	4						0.72
		21			2		4	6	8	1				0.83
浅 井		22		1	1	6	5	3	5		1			0.78
		43	2		6	1	9	9	7	6	2		1	0.81
び わ		18		1		3	9	3	2					0.75
		27				5	8	6	3	3	1		1	0.83
虎 姫		23	1	1	2	1	6	7	1	4				0.75
		16			2	2	3	3	3	2	1			0.82
湖 北		37		1	2	4	9	11	8	2				0.76
		34		1	2	1	9	6	4	4	4	1	2	0.87
高 月		41	1			1	10	10	12	5	2			0.6
		24				2	5	9	4	3	1			0.8
木之本		63		3	3	13	18	13	9	3	1			0.77
		40	1		4	4	10	8	7	5	1			0.81
余 呉		21			2	3	7	2	6	1				0.78
		19			1	2	6	7	1	2				0.78
西浅井		36		1	5	8	13	6	2	1				0.71
		109		1	4	23	25	27	15	10	2	1	1	0.84

アンケートにご協力いただいた方からのコメント

- 出汁をきちんととったら、いつもは「うすい！」と文句を言う主人も息子も何も言わず食べてくれました。
- 豆腐は水分が多いのでつい味付けを濃くしてしまい、きのこは水分が出ないので濃くなり、玉ねぎは自然と水分を出して塩分濃度が薄くなったのがわかった。
- 塩分測定をすることで、摂取量を家族で話す機会ができてよかった。

- 老夫婦だけですので、もっと濃いかと思ったがよかったです。塩わかめはもう少し水に浸した方が塩分が抜けるかなと思いました。
- 赤みそでも0.4%の薄味という結果だったので安心しました。
- 同じ材料で3日続けて測定し、みその量を意図的に変えてみました。
- 気温が高い日は濃度が高めになっていました。



「ヘルスメイト第四号」として、今年度の地区長様の紹介、おもな年間行事予定や昨年「わが家のみそ汁測定」の結果報告をさせていただきます。これからも会員皆様と一緒に作りやすく読んでいただける紙面に務めたいと思っています。

編集後記

みんなで！健康づくり『むびょうたん+1』

 む おし歯、歯周病予防に正しい歯磨き！	 び ビタミン豊富な野菜プラス一皿	 よ よしやめよう！ここで喫うのは	 う うま味を利用して塩分マイナス2g	 たん 短時間でも、心とからだに休息を	 + プラス10分、運動を	 1 1年に1回健(検)診を受け、自分の身体を知ろう
-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------	---