

# 私達の健康は私達の手で



# ヘルスメイト

第6号

長浜市健康推進員協議会 平成28年7月1日発行 責任者・中川 静子 事務局//長浜市役所健康推進課内



今年度の定期総会を、八十八名の出席者により、無事終える事が出来ました。

長浜市長様より、健康づくりリーダーとして期待するお言葉を頂き、改めて私達の活動の重要性を再認識いたしました。

会員各自が健康増進に努め、更には地域における食生活改善、運動の推進、健診の受診啓発などに取り組んでいきたいと思えます。

皆さまの御協力をよろしくお願い申し上げます。

**4/19**  
**長浜市健康推進員協議会定期総会**  
 於 湖北文化ホール

**健康推進員のおもな年間行事**

- 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
  - ヘルス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
  - おやこの食育教室
  - 生涯骨太クッキング
  - 男性のための料理教室
  - ヘルスメイトが「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
  - 健康フェスティバル

## 平成28年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

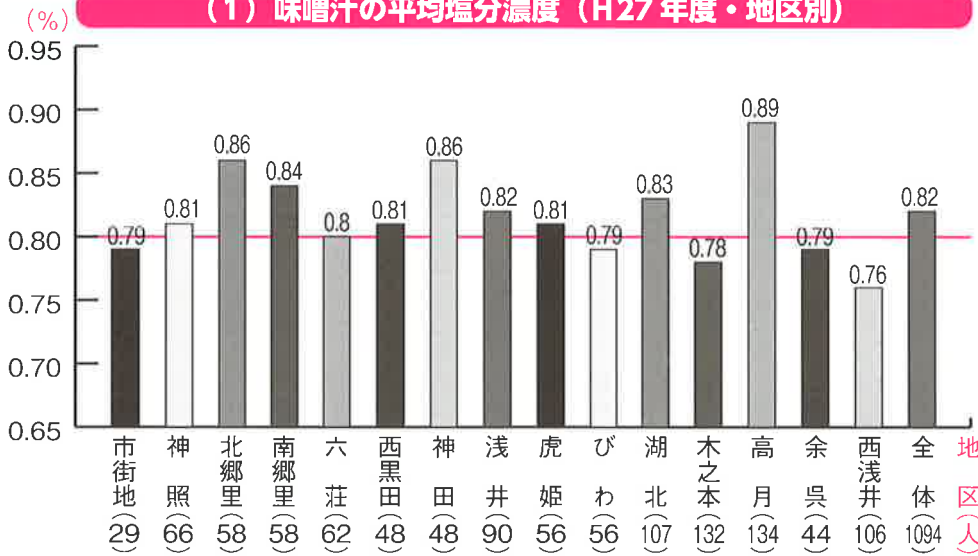
地区	氏名	役職	氏名
市街地	松居とし子	会長	中川 静子
六 荘	西 川 恵	副会長	藤原美恵子
南 郷 里	前 田 優子	監 事	瀧本 桂子
神 照	中 嶋 重子	会 計	松 井 弘子
北 郷 里	堤 久美子		野 田 妙子
西 黒 田	清 水 和代		岩 佐 三栄
神 田	東 野 絹代		中 村 万智子
浅 井	井 上 康子		丸 茂 森 房江
び わ	漣 美栄子		丸 田 清子
虎 姫	清 水 あけみ		
湖 北	臼 井 睦子		
高 月	杉 山 百合子		
木 之 本	横 田 八重美		
余 之 本	藤 田 経子		
西 浅 井	平 井 房子		

本部役員 (敬称略)

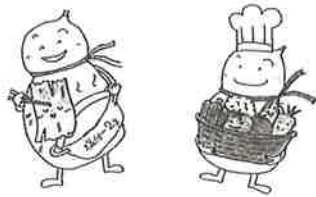
地区長 (敬称略)

# 平成27年度 わが家のみそ汁 塩分測定 結果報告

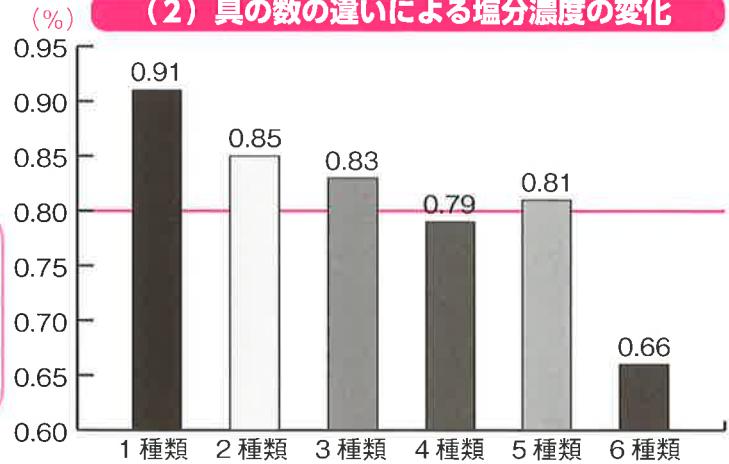
(1) 味噌汁の平均塩分濃度 (H27年度・地区別)



※0.7%台～0.8%台とわずかな違いはありましたが、目標数値として0.8%を掲げています。皆さんのご家庭はいかがでしょう？



(2) 具の数の違いによる塩分濃度の変化



※具材の数が多ければ、塩分濃度は低くなるということがわかった。野菜の数が多ければ、飲むみそ汁の量が少なくなるということです。

今年度も塩分測定の調査を行っています。わが家のみそ汁の塩分濃度を測ってみようと思われ方はお近くの推進員にお声かけ下さい。

編集後記

## どうして塩分を減らさないといけないの??

