

# 私達の健康は私達の手で



# ヘルスマイト

第 8 号

長浜市健康推進員協議会 平成29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



**長浜市健康推進員協議会定期総会**  
 4/18 於 湖北文化ホール

今年度の定期総会を、85名の出席者により開催され、無事に終える事が出来ました。

長浜市長様から、健康づくり活動に『期待しています』とお言葉をいただきました。

近年の少子高齢化に対する取り組みの面でも、健康推進員は一助を担っていると思います。健康で長生きする事が、ひいては地域の活性化、住みやすい町につながっていくのではないのでしょうか。

私たち健康推進員の果たす役割を自覚して、この一年皆さまの御協力を得ながら活動していきたいと思えます。よろしくお願ひ申し上げます。

**健康推進員の  
おもな年間行事**

### 受託事業（長浜市）

- ・親子料理教室・子育てサロン
- ・野菜食べ隊活動・文化祭など
- ・食生活改善等料理教室
- ・運動普及活動
- ・各種健診時啓発活動・託児協力
- ・地域健康づくりモデル事業
- ・地区会、伝達講習会の開催参加

### （滋賀県）

- ・生涯を通じた食育推進活動
- ・食の知恵袋教室
- ・野菜食べ隊支援事業
- ・ヘルスサポーターフォローアップ
- ・食育の啓発活動
- ・おやこの食育教室
- ・生涯骨太クッキング 等

### （協力・協賛事業）

- ・健康フェスティバル
- ・湖北口腔保健フェスティバル
- ・一〇〇〇人献血



## 平成 29 年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	氏名
市街地	草野 佳代
六 荘	天野 悦子
南 郷	佐水 浩美
神 照	榎島 信子
北 郷	伊藤 元子
西 黒	清水 みよ
神 田	中野 祥子
浅 井	草野 和子
び わ	香水 和子
虎 姫	清水 あけみ
湖 北	白井 睦子
高 月	杉山 百合子
木 本	横田 八恵美
余 之	藤田 経子
西 浅	平井 房子

### 地区長

（敬称略）

役職	氏名
会長	中川 静子
副会長	藤原 美恵子
監事	丸茂 中村 岩野 松 瀧
	田森 村万 佐田 井 本
	清房 智三 妙弘 桂
	子江 子栄 子子 子子

### 本部役員

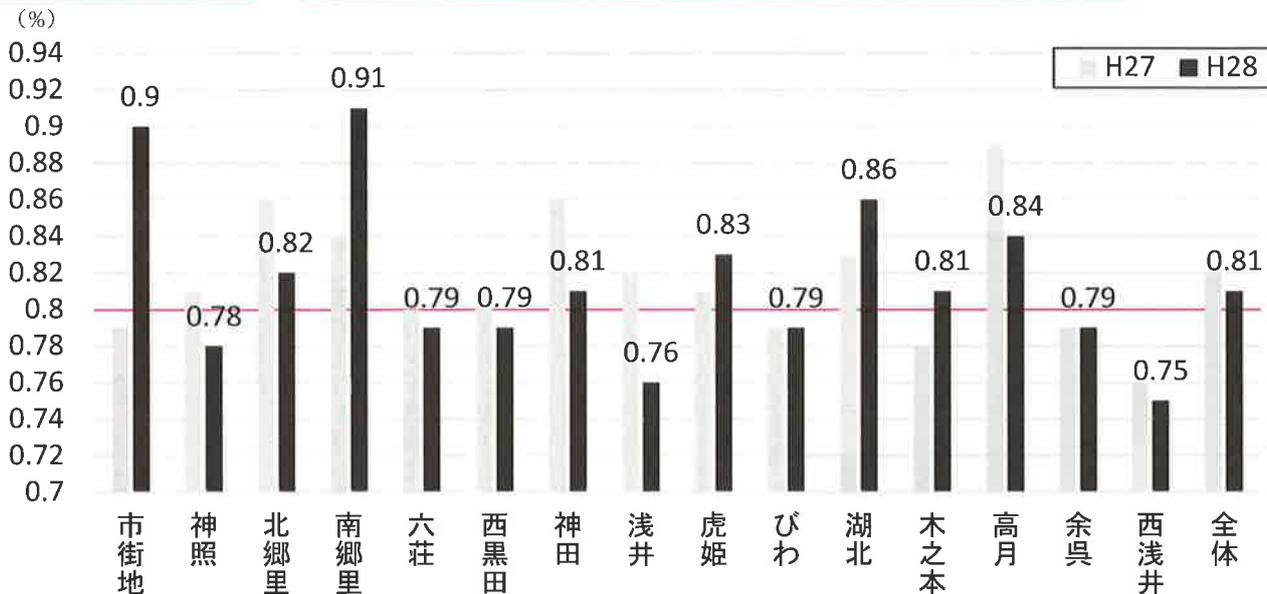
（敬称略）

# 平成28年度

## わが家のみそ汁 塩分測定 結果報告

### ① 味噌汁の塩分濃度

味噌汁の平均塩分濃度（昨年度結果との比較・地区別）



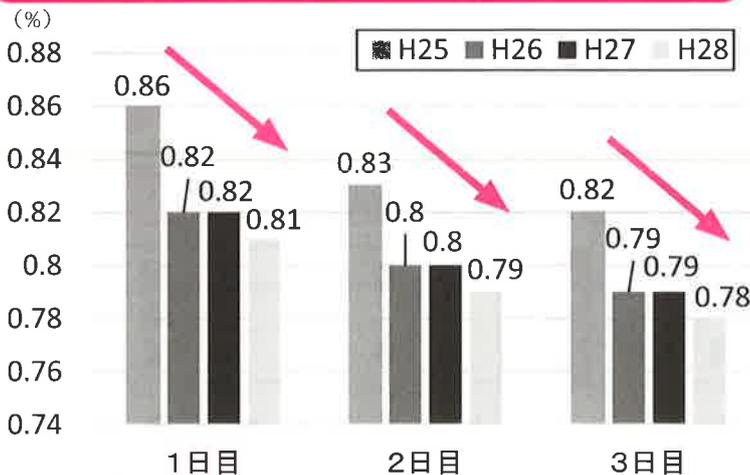
平成28年度の塩分濃度の平均値は0.81%という結果がでています。徐々に目標の0.8%に近づいていると見ていいのではないのでしょうか。

この取り組みは今回で4年目になります。当初と比べると0.8%の目標値を満たしている方の割合が10%増加したのは大きな成果だと思われます。又目標値を達成している地区が7地区になり昨年より2地区増えました。一方で0.8%~1.09%の家庭が毎年一定数存在しているのは、今後の課題としていきたいと思ひます。

このようにグラフにしてみると、減塩に対する意識が高まりつつあると思ひれます。

### ② 測定日数による味噌汁の塩分濃度の変化

味噌汁の平均塩分濃度の変化（経年比較・全体）



左の表によれば、測定3日間の内1日目が一番高い濃度を示しています。2日目、3日目と低くなっていることから、減塩の意識が生じていると言えます。又平成25年度より、27年度、28年度と1日目から数値が低くなっています。全体の平均値とはいえ、毎年測定することが、市全体に広がっていった結果だと言えるのではないのでしょうか。私たち健康推進員の地道な取り組みが少しずつ浸透していくことを願ひながら、これからも減塩活動に努めていきたいと思ひます。



### 編集後記

塩分測定も皆さまの御協力のおかげで4年目を終え、少しずつですが、上の棒グラフのように結果も目に見えてきました。今年度も引きつづいて、活動に御協力の程お願ひ致します。