



ともに歩もう こころの“健幸”体の健康

第37号

# 健康普及員だより

発行元: 大和市健康普及員連絡協議会

事務局: 大和市健康づくり推進課

電話: 046-260-5663

発行日: 令和5年3月31日

健康普及員のページ→



## 塩分をとりすぎていませんか？

日本人の食生活の問題として、塩分の過剰摂取があげられます。減塩は正常血圧の人にとっても、高血圧予防のための意義が大きいと考えられています。健康を維持するためにも、今日から減塩に取り組みましょう。



### 食塩摂取量 (1日あたり)

	男性	女性
日本人(目標量)	7.5g 未満	6.5g 未満
日本人(高血圧治療中)	6.0g 未満	6.0g 未満
⚠️ 日本人(実際)	10.9g	9.3g

※2019年度 国民健康・栄養調査より



### 調理の工夫で『減塩』

旬の食材を使用し素材本来の味を楽しみましょう

昆布 / 煮干しなど天然素材で旨味を

ゆず / レモン / 酢などを上手に使いましょう

ハーブ+スパイス=おいしい香味

SPICE

香辛料 / 香味野菜などで味つけにアクセントを

味つけにメリハリをつける

1品はしっかりと味つけをすることで他は薄味でも満足感が得られます

醤油+だし汁

醤油をだし汁で割り、「割り醤油」に

調味たれ

調味料は「かける」よりも「つける」工夫をする

漬物は、即席漬けや一夜漬けに

—野菜類—

にら、ホウレン草、枝豆、小松菜

—果物類—

アボカド、みかん、メロン、バナナ、キウイ

—豆類・種実類—

納豆、アーモンド、落花生

—海藻類—

ひじき、とろろ昆布、昆布

### カリウムを豊富に含む食材を上手にとり入れましょう

カリウムは余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧の上昇を抑える働きがある栄養素です

※腎臓の機能が低下している場合は、カリウム摂取制限が必要なことがあります。主治医にご相談ください。

# 健康普及員の主な活動 & 魅力をご紹介します

健康普及員は、地域の健康づくりを目的として、地元に着した活動に取り組んでいます。健康に関する知識を「育成講座」で自ら学び、体操教室やウォーキング、健康度測定会、などさまざまなイベントを開催するほか、健康情報を伝える「健康普及員だより」や「ウォーキングマップ」も発行しています。現在、市内11地区で65人が活動中！

健康普及員になると、健康への意識が高まり、ライフスタイルが変わったという方もおられます。たとえば、「運動を自主的に行うようになった」「健康関連の情報を意識するようになった」などです。また、自分だけでなく、「家族の健康づくりにも生かせる」「友人にも声掛けしている」との声もあります。あなたも健康普及員になってみませんか。詳しくは募集欄をご覧ください。



## 測定会で自分の健康度もチェック！



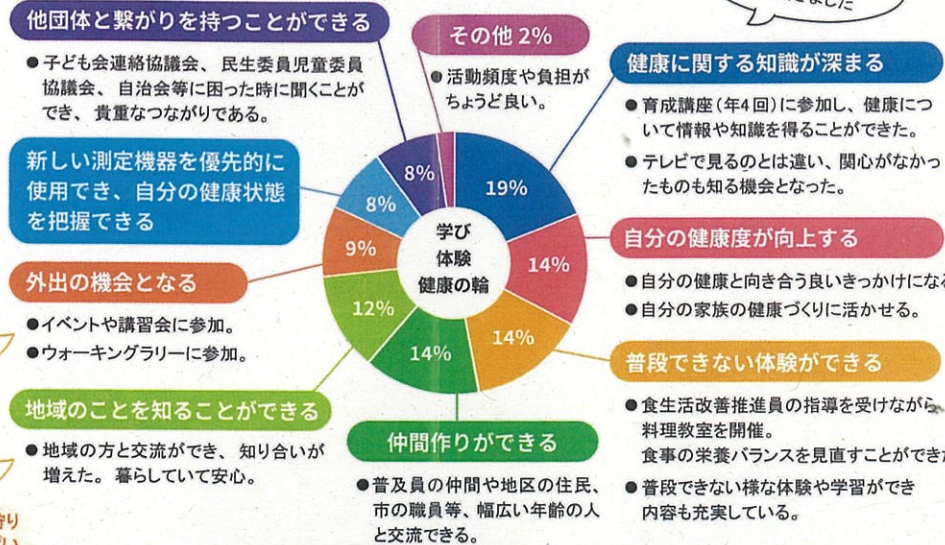
測定会のあと、保健師さんから動脈硬化についてお話がありました

## ウォーキングやハイキングで心も体もリフレッシュ！



みかん狩り袋いっぱい大収穫中！

## Q1：健康普及員になって良かったと感じることは？



**他団体と繋がりを持つことができる**

- 子ども会連絡協議会、民生委員児童委員協議会、自治会等に困った時に聞くことができ、貴重なつながりである。

**新しい測定機器を優先的に使用でき、自分の健康状態を把握できる**

**外出の機会となる**

- イベントや講習会に参加。
- ウォーキングラリーに参加。

**地域のことを知ることができる**

- 地域の方と交流ができ、知り合いが増えた。暮らして安心。

**仲間作りができる**

- 普及員の仲間や地区の住民、市の職員等、幅広い年齢の人と交流できる。

**健康に関する知識が深まる**

- 育成講座(年4回)に参加し、健康について情報や知識を得ることができた。
- テレビで見るのとは違い、関心がなかったものも知る機会となった。

**自分の健康度が向上する**

- 自分の健康と向き合う良いきっかけになる。
- 自分の家族の健康づくりに活かせる。

**普段できない体験ができる**

- 食生活改善推進員の指導を受けながら、料理教室を開催。食事の栄養バランスを見直すことができた。
- 普段できない様な体験や学習ができ、内容も充実している。

## 育成講座やその他講座で健康について学びます



育成講座を受講中！

和食をテーマに管理栄養士さんによる講座のあとコースターを作りました

## 各地区で体操教室を開催しています



皆で楽しく心と体をリフレッシュ～♪

## Q2：健康のために大事にしていることは？

1. 毎日の食事内容に気をつかう → 32人 (食事バランス・塩分や糖分を控えるなど)
2. 日頃から運動するよう心がける → 31人
3. 健康診断を毎年受け、健康維持に努める → 24人
4. 良質な睡眠を心がける → 12人
5. 心理的なストレスをためないように心がける → 11人
6. 性別を問わず近所、友人などとの付き合いを積極的に行う → 10人
7. 社会的な役割を引き受け、活動する(仕事、地域でのボランティア活動など) → 8人
8. 少しでも体によいもの(安全なもの、無添加のものなど)を取り入れる → 7人
9. 家族、友人など周囲の人に健康診断を受けるよう勧めるなど、健康維持について勧める → 3人



健康普及員 46人に聞きました (ひとり3つ選択)



深見神社で神主さんから神社の歴史をお聞きしました

## 新しいことにチャレンジ！



理事会の様子

コロナ禍での料理教室

編集委員会の様子 健康普及員だよりを作成中!

## 健康普及員になって

健康普及員2年目です。きっかけは自治会活動に熱心な主人を亡くし、私も地域の交流をと思い何も内容がわからず普及員になりました。今は育成講座では健康面など勉強になり、コミセン行事も楽しく、皆様との交流を楽しんでいます。(下福田地区 Hさん)

## あなたも地域の健康づくり活動を推進する 大和市健康普及員になってみませんか

ぜひ！私たち健康普及員や地域の方々と一緒に活動しましょう！  
★任期は2年間 ★活動は月に1回程度 ★自治会に加入されている方  
\*地区により、すでに定員に達している場合があります

連絡先 大和市健康普及員連絡協議会事務局  
大和市役所 健康づくり推進課 ☎046-260-5663



# アクティブガイド

アクティブガイド<sup>1)</sup>とは、国民の健康づくりのための指針として厚生労働省が作成したものです。健康寿命を延ばすために、国民に身体を動かすことを呼びかけています。身体を動かすとは、掃除、通勤、家事などの日常生活で行う活動と、ウォーキングや体操などの運動を指します。

## +10(プラステン):今より10分多く体を動かそう<sup>1)</sup>

毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く身体を動かすことが、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます<sup>1)</sup>。

例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか。

- 自転車や徒歩で通勤する



- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う



- 歩幅を広くして、早く歩く



- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ



- 仕事の休憩時間にウォーキングする

- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く



- 近所の公園や運動施設を利用する



- 地域のスポーツイベント、ボランティアに参加する



- 休日には家族や友人と外出を楽しむ



<sup>1)</sup> 厚生労働省. 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド). 2013