



# 健康

# いいカラダ



参加費  
無料!

## 体験できる!相談できる!「巡回型健康教室」のお知らせ

健康長寿課 ☎42-5633  
☎47-1282

この健康教室は、各町を巡回して行う健康教室です。  
ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【日時】7月27日(木) 測定・相談受付時間 13:00～14:30 いきいき百歳体操は 14:45～15:30

【会場】向原生涯学習センターみらい

【内容】

骨密度測定	骨量をはかり、骨の強度をチェック!	お薬相談 要予約	お薬手帳をご持参ください。
もの忘れ測定	脳の健康チェックを行い、認知症の早期発見の第一歩に!	こころの相談 要予約	「眠れない」「最近食欲がない」等どんなことでもご相談ください。
体組成測定	体脂肪率や筋肉量など、からだの中を分析!	アルコール相談 要予約	「最近飲酒量が増えてきて…」等ご本人またはご家族等お気軽にご相談ください。
肺年齢測定	見た目ではわからない肺の健康を知ろう!	たばこ相談 要予約	「やめたいけどやめられない」等たばこに関することなら、どんなことでもかまいません。
汁物の塩分測定	コップ半分程度の汁物をご持参ください!	減塩食の試食	ご家庭の味と比べてみてください。
見直そう!塩分	1食分の食塩量を確認してみましょう!	いきいき百歳体操	椅子に座ってできる筋力を高める体操の実技!

【申し込み・お問い合わせ先】

健康長寿課 〈電話・お太助フォン〉42-5633 8:30～17:15(土日祝は除く)

健康長寿課 ☎42-5633

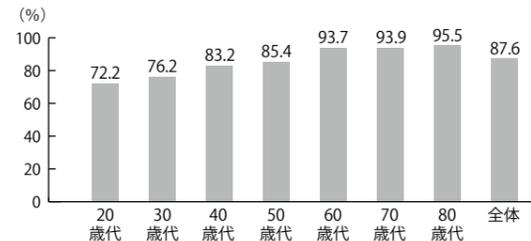
健康あきたかた21推進中!

「健康あきたかた21計画」(第2次)の「食育の推進」について紹介します。

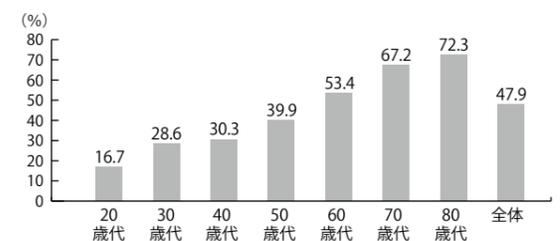
目標：食の大切さや健康との関係を理解し、望ましい食生活を送ろう!

(H28年度健康づくり市民アンケートより)

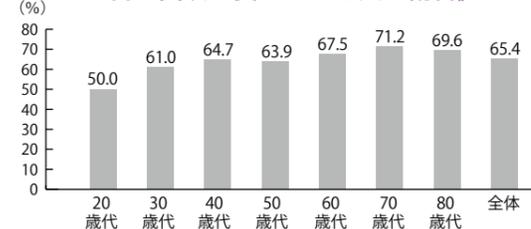
《朝ごはんを食べている人の割合》



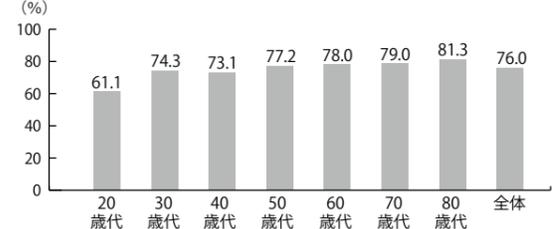
《減塩に取り組んでいる人の割合》



《主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人の割合》



《野菜や果物をほぼ毎日食べている人の割合》



心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた一貫性・継続性のある食育を推進していくことが求められます。なかでも、生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸すうえでは、健全な食生活は欠かせません。

健康づくり市民アンケートから、健康や栄養に配慮した食生活の実践など、若い世代は他の世代よりも課題が多く、若い世代が食育に関心をもち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう食に関する意識の向上と行動改善への啓発が必要だということが分かりました。

次のことに取り組み、みんな笑顔で長生きしましょう!

### ■野菜を十分食べましょう!

1日 350g～400gの野菜摂取が、生活習慣病予防につながるといわれています。献立を工夫して、1日に必要な野菜を食べましょう。



1日分の野菜摂取量の目安(約5皿分)

### ■朝ごはんを毎日食べましょう!

### ■1日の塩分摂取量の目標値を知り、塩分の摂り過ぎには注意しましょう!

(目標値) 成人男性: 8g未滿  
成人女性: 7g未滿



らーめん 約5g



かまぼこ(3切れ) 約1g



濃口しょうゆ(小さじ1) 約1g

### ■主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう!

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会  
健康長寿課 栄養士

毎月19日は  
食育の日

### 安芸高田市食生活改善推進協議会による 野菜たっぷりスープの 試飲を行います!!

夏野菜を食べて  
暑い夏を乗りきりましょう!

昨年度は巡回型健康教室において、20食限定で減塩食の体験会を行いました。参加者アンケートから、減塩に対する意識が変わった等の感想をいただきました。また、減塩に取り組みたいとの回答が約9割ありました。減塩の取り組みが市民全体に普及することを目指して、地域での活動も引き続き行っていきます。

今年度は、巡回型健康教室において、野菜たっぷりスープの試飲を行います。野菜の活用方法や減塩の工夫など食生活についてご紹介しますので、ぜひご参加ください。

