

第3期洞爺湖町健康づくり計画が策定されました！

町では、町民のみなさんが日ごろからの健康づくりに取り組むための指標として、「第3期洞爺湖町健康づくり計画」を策定しました。「町民誰もが健やかで安心した生活ができる」を基本目標とし、健康づくりに関連する右記の9項目それぞれに目標と具体的な取り組み内容を掲げています。



◀詳細は洞爺湖町ホームページに掲載しています

健康づくりに関する **9** 項目

- ①栄養・食生活
- ⑥歯・口腔
- ②身体活動・運動
- ⑦がん
- ③休養・こころの健康
- ⑧ COPD
- ④飲酒
- ⑨ココモティブシンドローム・フレイル
- ⑤喫煙



若いうちから普段の食事で「適塩」を意識しましょう

今回は健康づくり計画の「①栄養・食生活」の取り組みとして、「適塩」という考え方について紹介します。

「適塩」とは、日々の食事の中で自分に合った適切な食塩摂取を心がけることを言います。食塩摂取には個人差があり、年齢、性別、疾病などにより目標量は異なります。

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、血管を傷つけることで動脈硬化が進行し脳卒中、心臓病、腎臓病のリスク要因となりますので、予防のためには日々の心がけが必要になります。

実践しよう適塩テクニック！

1. 塩以外の味（うまみ、辛味、酸味、香味など）や食感を活かし、塩の使用は必要最小限に！
2. 明太子や塩鮭、キムチなどの塩分が多い食品は、小さく切って野菜に和えるなど調味料の代わりとして使うと、追加の調味料がなくてもOK！
3. 照り焼きなどは肉に下味をつけず、たれの方にしっかり味をつけると、少ない調味料でもOK！
4. 煮物はだし汁で煮込んで、最後にしょうゆを加えとろみをつけると、少量の調味料でもおいしい！
5. 調味料に頼らず、素材そのものの味を感じてみる！野菜は“蒸す”だけでおいしく食べることができ、それが究極の適塩調理！

1日の食塩摂取目標量
(2025年日本人の食事摂取基準)

◎男性…7.5g 未満/日 ◎高血圧や慢性腎臓病の重症化予防
◎女性…6.5g 未満/日 …6.0g 未満/日

「ひじり在宅クリニック」健康教室・健康相談 予定表

日時	内容
4月25日(金) 11:00~11:45	健康講話「睡眠について」 講師：岡本院長
5月23日(金) 11:00~11:45	健診結果等の健康相談（※） 講師：伊藤看護師・保健師
6月27日(金) 11:00~11:45	3 B 体操 講師：寺田静枝インストラクター (日本3 B 体操協会)

日時	内容
7月25日(金) 11:00~11:45	健診結果等の健康相談（※） 講師：伊藤看護師・保健師
8月22日(金) 11:00~11:45	看護講話（内容未定） 講師：伊藤看護師・保健師
9月26日(金) 11:00~11:45	認知症のお話 講師：保健師（洞爺湖町地域包括支援センター）

※健診結果等の健康相談：健康診断の結果について詳しい話を聞きたい方への説明、ご自分やご家族の病気、薬、治療等についての相談に乗ります

問合せ・申込み 健康福祉課 (☎ 76-4006)