

けんくりだより

発行日：平成30年 1月 30日

発行者：大神地区健康づくり推進協議会

《会長あいさつ》

大神地区健康づくり推進協議会 会長 黒丸 明

新年を迎えましたが、朝晩冷え込む日々が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

平成29年度大神地区健康づくり推進協議会の活動も二ヶ月余を残すことになりました。区民の皆様対象としては、2月4日（日）に、「ひじボプロジェクト」の抽選会が日出町中央公民館にて開催されます。また、2月25日（日）には、糸ヶ浜～回天公園を巡る「冬季歩こう会」を開催いたします。両行事とも寒い中ではありますが、多数の皆様の参加をお待ちいたします。詳細は、各地区の健康づくり推進員にお尋ねください。

なお、昨年6月からの節塩活動についてはすでにお知らせしておりますが、塩分測定は各地区ほぼ終了し、残り数地区となっています。平成30年度も役場健康増進課の指導を頂き、節塩活動を継続していきたいと思っております。具体的な内容が決まりましたら、各地区の健康づくり推進員を通じて皆様にご連絡いたしますので、ご協力よろしく願いいたします。また、継続して塩分測定をしたい方は、塩分計の予備も準備しておりますので、各地区の健康づくり推進員にご相談ください。

最後になりましたが、皆様への活動内容のご報告は、本号で今年度最後となります。来年度も、「けんくりだより」をご愛読いただきますようお願い申し上げます。

大神地区健康づくり推進協議会「冬季歩こう会」のお知らせ

大神地区健康づくり推進協議会では、大神地区の皆様が健康になれるように、楽しく参加できる歩こう会を企画いたしました。区のお友達をお誘い合わせの上、ご参加ください！

《開催日程》

日 時：平成30年 2月25日（日）

8：45集合（9：00出発）

集 合：糸ヶ浜駐車場（グラウンド側）

コ ー ス：糸ヶ浜～回天公園を巡るコース（約6km）

持 ち 物：水分補給できるもの、帽子

備 考：雨天中止、（少雨実施）※区の健康づくり推進員にご確認ください



※ 申込不要・参加無料です！！皆様のご参加をお待ちしております。

「我が家の味噌汁塩分濃度」測定のご報告

～ご協力ありがとうございました～

今年度は、平成28年度大分県が実施した県民健康意識行動調査及び食事調査で、日出町の一日の食塩摂取量（推定）が、13.40グラムで、県内一番多い結果となりました。そのため、町全体で「わが家の味噌汁塩分濃度」を測定する機会をもつことで、塩分摂取について関心をもっていただく取り組みを行うことになりました。

大神地区健康づくり推進協議会で協議をし、各地区で工夫して取り組むことになりました。区長さんのご協力を頂いて、呼びかけチラシの回覧や各種団体・集会での呼びかけ、戸別の声かけなどを通して実施してきました。

12月14日の例会で集約した結果等を報告いたします。お忙しい中、多くの方にご協力を頂き、ありがとうございました。また、これから実施する地区では、ご参加をよろしくお願いいたします。

I. 【測定した世帯】 202世帯（12月14日現在）

II. 【測定参加者や測定への声かけの時の感想や意見から】

- ◇初めて我が家の塩分濃度の数値がわかり、良かった。
- ◇意外にも、塩分の数値が高かった。
- ◇味噌汁の塩分はうす味だが、煮物はこい味になるので気をつけたい。
- ◇全体的な数値がでたら、教えてほしい。（測定査果は、健康増進課に提出しています。）



III. 【健康づくり推進員の感想】

- 測定参加者の結果は、うす味や標準（ふつう）の家庭が多かったようだ。
- 味噌汁だけでなく、煮物の煮汁やめん類のつゆ等でもよいことを言っておけばよかった。
- 測定後、塩分をひかえるようになった。
- 実施日によっては、若い世帯の測定ができにくかった。
- パン食や他の理由で味噌汁を作らない世帯があり、朝食のメニューが多様化していることが分かった。
- 出汁（だし）が大事だと分かった。



～～ さいごに ～～

測定への参加は、年齢が高い世帯が多かったので、若い世帯に参加してもらうための工夫やさらに多くの方に塩分のとり方について関心をもってもらう方法を考えて、地区の皆さんの健康づくりの向上に努めたいと思います。

なお、町報に掲載されていますが、町では塩分濃度を計る「塩分計」を貸し出しています。また、大神地区にも6本の塩分計がありますので、個人的に利用したい方は、地区の健康づくり推進員にお問い合わせください。

