

こんにちは！入山辺地区健康づくり推進員会です。私たちは、自らの健康づくりのために学び実践すること、さらに、学んだことを地区の方へ発信していくことを目的として活動しています。今回は、R6年度の1年間の活動報告をさせていただきます！！

7月

入山辺公民館 親子ひろば

「サイダーに入っている糖の量を当てよう！」と「適正飲酒量」を

実施しました！

入山辺公民館の親子ひろばでは、健康ブースで、飲みものに含まれる糖の量の展示と一日の適正飲酒量に関する展示を行いました。



ジュースに含まれる砂糖の量を目に見える形で展示しました。「えー！ペットボトル1本にこんなに砂糖が入っているの!？」と皆さんびっくり。

飲みすぎないように、時間と量を決めて飲む、ジュースはおやつの一つとして取り入れることが大切です。

11月

入山辺公民館 入山辺地区文化祭

「おだし飲み比べ」を実施しました！

入山辺公民館の文化祭では、減塩ブースで、天然だしと顆粒だしの飲み比べを行い、どちらが天然だしか、当てていただきました。



どちらが天然だしかすぐに分かる方もいれば、天然だしは何だか物足りないと感じる方もいました

実は、商品にもよりますが、顆粒だしには塩分が含まれています。

和風顆粒だしみそ汁



天然だしみそ汁



だしを変えるだけで1杯あたり 0.4g の減塩になります！

1杯の塩分量: 1.2g

→ 0.8g



ふれあい会食会にて、推進員から住民の皆さんへ学んだことを発表しました

11月

ふれあい会食会を開催しました！

入山辺公民館で、ふれあい会食会を開催し、24名の方に参加していただきました！
今年、「推進員と行う腰痛・ひざ痛予防のストレッチ」と、
音喜楽 Boys(おきらくボーイズ)さんの「バイオリン・チェロのミニコンサート」を行いました。



健康運動指導士の西山知花先生
から学んだ体操を、推進員から
参加者の皆さんへお伝えしました

音喜楽 Boys のお二人の
楽しいトークと懐かしの名曲に
笑いあり、涙ありの、60分間の
コンサートでした



R7年度も楽しい会を実施予定です。ご参加お待ちしております！

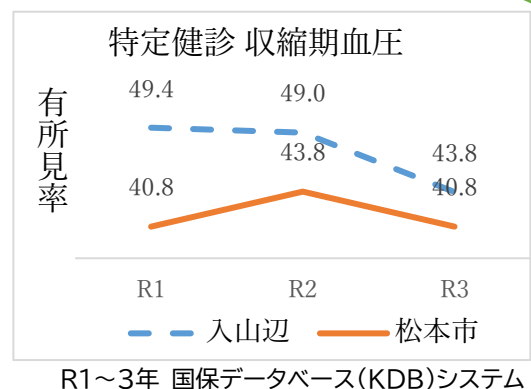


【健康ワンポイント】

おいしく、無理なく、減塩！

松本市の中でも高血圧の方が多い入山辺地区。
推進員と食生活改善推進員の皆さんと一緒に
入山辺地区の高血圧について考えました。

研修では「うちではこれができそう！」という工夫が
たくさん出ました。
皆さんも、できそうなものから実践してみませんか？



お味噌汁には、簡単だから
顆粒だしを使うことが多い



→これができそう！
顆粒だしの代わりに
だしパックを入れる

お醤油やドレッシングを
かけすぎてしまうかも…



→これができそう！
調味料は
食卓に置かない

お漬物がタッパーで
どーんと出ているな…



→これができそう！
小皿によそって
食卓へ出す

今の生活が、将来のあなたの身体をつくります。できそうなことからチャレンジしてみましょう！

問い合わせ先 松本市保健所健康づくり課 北部保健センター 入山辺地区担当保健師 電話：38-7677