



適塩習慣をはじめましょう!

高血圧は、生命に関わる病気を引き起こす原因にもなります。健康な生活習慣を心掛けることで高血圧の発
生予防や重症化予防が可能です。そこで「適塩習慣」をはじめましょう。

次のことに注意して適塩習慣を心掛けようね

- ・うどん、そば、ラーメンなどの麺類の汁を残すこと
- ・漬物や梅干し、佃煮や塩辛がないと物足りないと思わないこと
- ・いろいろなものにしょうゆをかけないこと
- ・汁物は毎食飲まないこと
(1日1回程度、具をたくさん入れること)
- ・食卓の上には、常に塩やしょうゆ、ソースなどの調味料を置かないこと



藻しお姫



詳しくは、市ホームページ内「健康づくりのための
適塩のすすめ」をご覧ください。






おいしおがま食育だより

検索

1日の塩分の目標量を知っていますか?

日本人の食事摂取基準(2015年版)は高血圧予防を
目的に男性8g未満、女性7g未満に改定されました。
(18歳以上の男性・女性)

【身近な食品や料理の塩分】

 カップラーメン 5~6g	 うどん、そば 4~5g	 カレーライス 3.0g
 食パン6枚切り 1枚0.8g	 梅干し1個 2.1g	

問 保健センター ☎364-4786

地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます

本市では、何歳になっても住み慣れた地域の中で、安心して暮らし続けられるよう、医療・保健・介護・福祉が連携したさまざまな取り組みを進めています。今回は、その中の「支え合いのある地域づくり」について紹介します。

地域での支え合い活動を応援します!

一人暮らしになったり、年を重ねたりしてちょっとした支援が必要な方がたくさんいます。閉じこもりがちの方などに対する「通いの場」の提供や、「ちょっとしたお手伝い」の活動を始めてみませんか。

通いの場 …サロン、運動教室、趣味活動など

お手伝い …見守り隊、お助け隊、支え隊、お話し隊、おとこでだん 男手団など

グループとして、興味のある活動などありましたら、支援内容などをご相談ください。介護施設などで話し相手や配膳補助を行う「介護支援ボランティア」は個々人の活動で、10月末現在で106人が登録し、さまざまな施設で活躍しています。

だれもが安心して暮らせるような支え合いのある地域づくりをしましょう。

介護施設でのボランティア活動



「地域支え合いの講演会」を開催します!

全国のさまざまな活動を通じた地域活動の面白さや重要性についての講演会です。

「近所の人たちと何か活動してみたい」など、地域活動に関心のある方はご参加ください。

とき 平成28年1月13日(水)9:30~12:00

ところ 遊ホール(壱番館5階)

テーマ 「向こう三軒両どなりー塩竈らしい支え合いー」

講師 池田昌弘さん(全国コミュニティライフサポートセンター)
大坂 純さん(白百合女子大学教授)

「認知症サポーター養成講座」を受講してみませんか?

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族に対して手助けする「認知症サポーター」を増やすための活動を行っています。少人数でも対応しますので、お声掛けください。

問 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204