

since 1988



ヘルスマイト

私達の健康は私達の手で

責任者/内田秀美 事務局/大津市保健所健康推進課内

健康コラム No.1

～減塩を心がけよう～

食塩量の多い料理は何？ (1人前当たり 食塩相当量)

1日の食塩の摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

0g	1g	2g	3g	4g	5g	6g
ビーフシチュー 1.7g	親子丼 2.0g	チャーハン 2.5g	にぎり寿司 2.6g	すきやき 4.7g		ラーメン 6.7g
焼きとり 0.9g	ビーフカレー 2.1g					

出典:日本家族計画協会「あなたの塩分摂取量」

外食や中食で食事を摂るときは、栄養成分表示を参考にしましょう。また家庭では出汁をきかせたり、香辛料や酸味(酢やレモン果汁など)を使って薄味に心がけましょう!!

媒体紹介 媒体とは健康推進にかかる情報や教育を伝達する手段として制作された道具です

おかいものごっこ

今回紹介する媒体は、健康推進員が手作りで幼児・低学年向けの食物ぬいぐるみと買い物袋です。お買い物の疑似体験を通して食育への関心を深めるのに役立つ子どもたちにも人気の媒体です。



仲間に入りませんか!!

健康・栄養・運動等について学び、健康推進員となって住民の健康づくりを推進する活動を一緒に行いませんか。お待ちしております!!



国スポ・障スポの“ふるまい”に参加

於:滋賀ダイハツアリーナ



10/19 おおつ健康フェスティバル

於:明日都浜大津

テーマ **のぼそう健康寿命**
-生き生きと自分らしく-

- ステージ発表/11:00~11:15
『からだの声を聞いてみて ~特定健診が教えてくれること~』
▶寸劇で生活習慣病予防の方法を発信します!
- 健康的な食生活の提案コーナー
▶減塩みそ汁の試飲、朝食欠食率を下げる提案、ベジチェック

編集後記 皆さまのご協力をいただき、広報誌を発行できました。ありがとうございました。(泉谷)

仲間とともに

会長 内田 秀美



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、暑さが和らいで吹く風も涼しく、私たちの活動に彩りをもたらしてくれる季節となりました。

4月11日大津市健康推進連絡協議会定期総会で議案すべてが承認され令和7年度がスタートして早半年が過ぎました。

健康おおつ21の基本理念“みんなが笑顔で生き生きと食べつなごいのちつなく健康のまちおおつ”に基づき、子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりが必要です。幼児期より正しい生活習慣を身につけることが健康寿命の延伸につながり、次世代へと受け継がれます。これらを活動目標

として健康推進員が一丸となり、各学区で細やかな活動を行っています。

今年は国スポ・障スポが開催され、会場を訪れる多くの方に大津の特産物をふるまい、スポーツの感動と元気をもらいました。

広報誌を前号よりカラー版に一新し、親しみやすいと好評です。新しい仲間づくりにも役立つと期待しています。一緒に楽しい活動をしたいという新しい会員を増やし、地域住民の健康づくりのため、会員の皆様とともに活動の輪を広げたいと思います。

6/26 会員研修旅行

於:カネテツデリカフーズ(株) てっちゃん工房

コロナ禍以降5年ぶりに会員研修旅行が実施された。日本の伝統食品である練り製品を、用意されたすり身を使って手作りする。工場直売のお土産も買い込み、バスの中でゲームをしたり親睦を図ることができ、楽しい一日となった。



滋賀県健康推進員 団体連絡協議会

受賞おめでとう ございます

《名誉会員(90歳以上)》
岡崎 一郎 氏(日吉台)

《会長感謝状(80歳以上)》
神村 恭子 氏(藤尾)
山田 良子 氏(富士見)

《会長感謝状 30年》3名
《会長感謝状 15年》8名



よろしくお願いします

顧問	理事	監事	副会長
眞野北	藤田木	眞野北	眞野北
下阪本	三宅	眞野北	眞野北
瀬田北	奥村	眞野北	眞野北
瀬田南	末村	眞野北	眞野北
青田	内田	眞野北	眞野北
上山	老田	眞野北	眞野北
田上	柴原	眞野北	眞野北
大石	上野	眞野北	眞野北
富士見	中尾	眞野北	眞野北
藤野	安田	眞野北	眞野北
平野	中原	眞野北	眞野北
逢坂	徳田	眞野北	眞野北
藤尾	東田	眞野北	眞野北
滋賀	石浦	眞野北	眞野北
唐崎	杉山	眞野北	眞野北
下阪本	磯部	眞野北	眞野北
坂本	勝部	眞野北	眞野北
日吉台	中川	眞野北	眞野北
仰木	中村	眞野北	眞野北
眞野北	飛田	眞野北	眞野北
小野	寒野	眞野北	眞野北
和野	中野	眞野北	眞野北
木野	松浦	眞野北	眞野北
小松	音島	眞野北	眞野北
大石	小林	眞野北	眞野北
坂本	山本	眞野北	眞野北
眞野北	奥村	眞野北	眞野北
眞野北	松崎	眞野北	眞野北
眞野北	宮崎	眞野北	眞野北
眞野北	加藤	眞野北	眞野北
眞野北	海老	眞野北	眞野北
眞野北	泉	眞野北	眞野北
眞野北	内	眞野北	眞野北

令和7年度役員紹介



笑顔でつなぐ健康づくりの輪

ブロック別交流研修会

北部
ブロック
7/18

めざせ! マイナス5歳
簡単♡3つの習慣
40名参加
木戸市民センター

「めざせ! マイナス5歳」を目標にかけ、姿勢すっきり3つの習慣としてらくらく体操をした。柔軟体操で筋肉の使い方を教えてもらったり、音楽に合わせてのエクササイズをし、楽しく運動することができた。その後、保健師による眠りの質の話聞いた。 ブロック長: 泉谷 伴子



中部
ブロック
7/4

運動と栄養で健推員として
すこやかに活動しよう
41名参加
藤尾コミュニティセンター

「運動と栄養で健推員としてすこやかに活動しよう」をテーマに2人の講師の方に指導していただいた。後半の交流会にも参加くださり、手作りおやつ(ちんすこう・水羊羹)を食べた後、日頃の体の悩みなどに気さくに答えてくださり、楽しい会を持てた事が嬉しかった。

ブロック長: 海老池 孝子



中南部
ブロック
7/28

防災の知識と実践
26名参加
滋賀県危機管理センター

災害対策本部の機能と役割について説明を受けた後、施設内を見学し防災の知識を深めた。その後、心の安定と認知症予防に役立つパステルアートを体験し、金魚や朝顔等を描いて可愛いうちわを制作した。

ブロック長: 加藤 陽子



南部
ブロック
7/8

田上郷土史料館見学と
健診結果の見方
35名参加
上田市民センター

地域に残る農機具、生活用品、代表的な田上手ぬぐい等を、地域住民が昭和半ばより収集した「田上郷土史料館」を見学、説明を受けた。後半、保健師から健康診断結果の見方について受講した。

ブロック長: 中野 聡子



料理講習会

7/10 瀬田公民館 7/14 木戸市民センター 7/16 大津公民館 食生活改善部会 & 本部

彩り栄養バランス ワンプレート

メニュー紹介

- 湖魚の南蛮風タルタルソースかけ ● 鶏のささ身の唐揚げアドベリーソースかけ ● おかずドーナツ ● もやしの青じそ和え ● 添え野菜 ● (スープ) ミネストローネ ● (簡単おやつ) 豆乳ゼリー&ベリーソース



「彩り栄養バランス ワンプレート」をテーマに大津市保健所管理栄養士の守崎満奈美氏に立案いただき、料理講習会をしました。湖魚の大アユ、アドベリー(高島市安曇川町)の地産食材を使い、ワンプレートで満足感溢れるメニューは、高評価を得ました。 食生活改善部会 平尾 久美



毎月19日は食育の日

1日350gの野菜を食べていますか? 生の野菜70gを並べ、秤で350gを実感してもらった。リーフレットやティッシュを配り啓発活動を行った。

- 6月19日(木).....コープぜげ店(中南部ブロック)
- 8月19日(火).....平和堂 坂本店(中部ブロック)
- 9月19日(金).....フレンドマーケット瀬田川店(南部ブロック)
- 11月19日(水).....アル・プラザ堅田(北部ブロック)



7/15 新人研修会に参加して 大石学区 丹羽 貴子

新人研修会に参加して「私達の健康は、私達の手で」ということを改めて考える時間になりました。各学区の活動やたくさんの広報媒体を紹介していただき、色々な方法で健康について伝えることができるということを知りました。これから先輩会員の皆様と共に地域の健康づくりの情報を発信していけるように頑張りたいと思っています。よろしくお願いたします。



媒体紹介

紙芝居実演