

竜崎温泉温水プール指導日
(7月21日～8月20日)

実施日	
7月	24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、31日(火)
8月	1日(水)、2日(木)、3日(金)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班
☎0820(77)5530

ご存知ですか？飲食店での産地表示

レストラン、居酒屋、ホテル等の飲食店が提供する「白めし」の他、寿司、チャーハン、カレーライスなどの米飯類について、昨年7月1日から米トレサビリティ法によりお米の産地情報伝達が義務付けられています。

また、産地情報は小売店などで販売されるもち、だんご、米菓等の米加工品にも表示されます。

なお、お米を取り扱う全ての事業者には、産地情報などの取引の記録を作成し保存しておくことが義務付けられています。

◆問い合わせ

中国四国農政局山口地域センター
☎083(922)5231



健康増進計画(後期計画)を推進していきます。くちよびつとの塩分でおいしく食べて元気に。

健康増進計画(後期計画)は、平成22年度に策定し、町民のみなさん、関係機関、行政が協働しながら、健康づくりを「おいしく食べて元気に」という食のテーマから取り組み、生活習慣全体へとつないで推進しています。周防大島町の特長として、塩分摂取量が多いことや高血圧などの循環器疾患に罹る人が多いことから、食生活の取り組みの中でも塩分の摂取を減らすことを重点目標としています。

先日、健康増進計画推進委員会を開催し、新たに、商工会や農協、漁協の方に参加していただき、町の健康づくりを地域に広めることについて話し合いました。昨年は、町民のみなさんに塩分摂取が多いことをお伝えし、ご自身の塩分摂取の傾向を知っていただくために味噌汁の塩分測定を行いました。252人に協力

健康増進課(健康づくり班) 橋本 はるみ
■問い合わせ
健康増進課
☎0820(77)5504

周防大島町管理栄養士

いただき、約6割がうすい、約3割が普通、約1割が辛いという結果でした。汁物の味つけはうす味の方が多かったのですが、一般的に塩分が多く含まれる加工食品やインスタント食品の摂り方や料理にかける醤油やマヨネーズ等の調味料の使い方など食生活の中の塩の摂り方や食べ方を見直すと塩分を減らすことにつながるのではないかと思います。

今年度は、多くの方に健康に関心を持っていただけるよう、地域での出前講座や、ちよび塩(少しの塩分)料理のレシピの配布、摂取した塩分の傾向を知るために尿の検査(ウロペーパーを使った簡易な検査)を実施します。

団体や地域のみならず、皆さんの集まる機会に、出向きますので、気軽に声をかけてください。



▲健康増進計画推進委員会の様子