

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
 「ちょび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 56



ちょび塩の目安に「ちょび塩弁当」を！

一言で「うす味」といっても、個人や家庭によって感じる味の濃さはまちまちで、「うす味」の基準も人様々です。この、味を感じる敏感さを「閾値」といい、閾値が低い人ほどごく少量の刺激で味を感じることができるといえます。逆には閾値が高く、味覚が鈍ってきた人はい人はい人も、舌にある味蕾ともいえます。また味覚は、舌にある味蕾という感覚器官で感じ、味蕾は液体にだけ反応する特性があります。そのため液状の食べ物か、よくかみ砕いて唾液と混ぜ合わさった状態でなければ味を感じることができません。閾値を低く保ち、敏感な味覚を養うためには、日頃からうす味に慣れ親しむこととあわせて、歯と口の健康を守ることが重要です。

ご存知ですか？

「ちょび塩弁当」が注文できます！

今年で第6回目を迎えた健康福祉大会。会場で販売された「ちょび塩弁当」のメニューは、生活改善実行グループや食生活改善推進員、母子保健推進員、母親クラブ等の代表者からなる「ちょび塩メニュー作成プロジェクトチーム」によって開発され、JA山口大島の協力で商品化されたもので、うす味でおいしく、バランスよくつくられています。ご自

身の味覚の確認やうす味の目安を覚えるためにも、「ちょび塩弁当」を活用しませんか？

JA山口大島では、「ちょび塩弁当」の注文販売をはじめました！※ぜひご利用ください。



「ちょび塩クイズ」

「ちょび塩弁当」1食に含まれる食塩量はズバリ、何g未満でしょう。
 ※参考 市販のおにぎり1個の食塩量は約1.5g (答えは15ページに掲載)

◆問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504

障害者への虐待を防止しましょう

「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律（略称・障害者虐待防止法）」が平成24年10月1日に施行されました。「障害者虐待防止法」は虐待によって障害者の権利や尊厳がおびやかされることを防ぐ法律です。

障害者虐待防止法では、「障害者虐待」を、次のように区分しています。

- 養護者による虐待
- 障害者福祉施設従事者による虐待
- 使用者（雇用主等）からの虐待

この法律では、障害者虐待を受けたと思われる障害者を発見した者に対する通報義務を課しています。

障害者虐待に気付いた方は、速やかに役場福祉課または、障害者虐待防止センターに通報をお願いします。

◇ 障害者の虐待に関する相談、通報窓口

・柳井圏域障害者虐待防止セ

センター（24時間対応）
 ☎0820(52)2678
 携帯☎080(8240)7520
 ・福祉課民生福祉班
 ☎0820(77)5505
 （土日祝日、年末年始を除く、午前8時30分～午後5時15分）

11月は児童虐待防止推進月間です！
 いちはやく 知らせる勇氣 つなぐ声

(全国公募により選定された作品)

- 虐待かもと思ったら。
- ご自身が出産や子育てに悩んだら。
- 子育てに悩む親がいたら。

～一人で抱え込まずに、気軽にご連絡・ご相談ください～

問い合わせ

○児童相談所（全国共通3桁ダイヤル）☎189（地域の児童相談所につながります）
 ○福祉事務所・家庭児童相談室（役場福祉課内）☎0820(77)5505