

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！  
「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 51



## 「ちよび塩」で目指す、健康寿命の延伸！

みなさんは「ちよび塩」の意味をご存じですか？実は、周防大島町の健康寿命は男性77歳、女性83歳で、山口県内の19市町中、男性16位、女性12位と低く、その要因に、心臓病や脳卒中、高血圧などの循環器疾患を患う方が多いことがあげられます。そこで、循環器疾患の原因となる食塩の摂り過ぎを防ぎ、「町の健康寿命を延ばそう！」とはじめたのが「ちよび塩」活動です。現在の健康はもちろん、5年後10年後の未来も輝いた自分でいられるよう、「ちよび塩」に取り組みませんか？

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを示します。

### 【ちよび塩のポイント】

#### ◆選んで食べよう

食品の袋やパッケージの栄養成分表示で食塩相当量を確認しよう

#### ◆食べ過ぎに注意

うす味でも、食べ過ぎれば食塩の摂り過ぎになります

### 薬局は健康づくりの強い味方！

最近、スーパーでもよく見かける減塩商品。薬局でも購入できるのをご存じですか？

橘地区にあるさくら薬局では、減塩コーナーを設置し減塩に役立つ様々な商品を手に入れることができるよう工夫されています。また、みかん薬局は、「元氣っちゃや！やまぐち減塩ライフ応援サポーター」に登録するなど、「ちよび塩」を応援する薬局も数多くあります。薬局は、薬の処方や薬に関する相談のほか、体調の変化や食事（栄養）・介護に関する相談など、健康に関する様々なサポートも行っています。健康管理や体力づくりの強い味方として、あなたの身近にある薬局を活用しませんか？



さくら薬局の減塩コーナー

### ●ちよび塩クイズ

ズバリ！血圧の基準値（正常血圧）はいくらでしょう。（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

## こんにちはは母推です



周防大島町母子保健推進協議会 大島支部 足立しげほ

私は、周防大島町の住民となつて30年余。母子保健推進員としての活動は、4年目になりました。

昨年、山口県母子保健推進研究会で、子育てに関する講演を聞く機会がありました。小児科医として多くの子どもを診察されている講師の先生は、子どもの心が育つ環境が、危機的な状況にあるとお話しされました。例えば妊婦さんが妊娠中につらい体験を繰り返すと、母親の胎内で胎児も同じ体験をし、潜在意識の中に心の傷として残り、出生後、負の連鎖につながる可能性があります。子育ては妊娠期からスタートしていること、妊婦さんが、穏やかな気持ちで過ごせることの大切さを実感しました。

また核家族化が進み、地域に馴染めず孤立し、悩みを抱え込む母親も少なくない現在。

昔は、子どもを背負って仕事や家事をこなし、川の字で添い寝して、優しさや温もり、安心感を肌で伝え、家族ぐるみ、地域ぐるみで子どもを育て、見守ってきました。その時代に育てられた私たちには、悪しきものは改め、良いものを後世に伝え、「地域の子育て力」として、環境を整えていく責任と使命があると結ばれました。

幸い、私が活動を通して出会ったお母さんたちは、忙しい中、明るく元気に子育てをしておられます。私は、加齢に伴い体力、記憶力共に怪しくなりましたが、少子高齢化の進む周防大島町で、「地域の子育て力」の輪が広がるよう、微力ながらもう少しだけ頑張ってみようと思っています。

