

あなたの地区の健康づくり推進員が

# 健康づくり活動の輪

を広げています

皆さん、各地区で健康づくり活動をする「健康づくり推進員」をご存知ですか。

市では、地域に根ざした健康づくりを推進するために、コミュニティセンター単位に3名程度の健康づくり推進員を委嘱しています。健康づくり推進員は、担当地区の健康づくり活動の課題を考え、健康教室や講演会、啓発活動などを企画し、地区の皆さんと共に健康づくり活動を推進しています。

## 【平成29年度出雲市健康づくり推進員の活動目標】

- ①地域や職場で健診やがん検診を受けるようにすすめましょう。
- ②会議中および集会所の禁煙をすすめましょう。(実態把握をしましょう)
- ③食生活を見直して、減塩の取組をすすめましょう。



## 皆さんも健康づくり推進員と一緒に「減塩」をはじめませんか？



### 減塩のすすめ

- \*食塩や高塩分食品を控えることで胃がんのリスクを抑えます。
- \*血圧を低下させ、結果として心臓病や脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。

### 1日の塩分摂取目安量

男性 8g 女性 7g



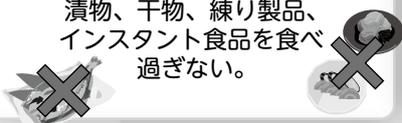
塩 8g  
大さじ約半分

## 減塩の工夫

ちょっとした工夫で減塩ができます。

### 塩蔵品について

漬物、干物、練り製品、インスタント食品を食べ過ぎない。



### 醤油の使い方

醤油は「かける」より「つける」。味の付いているものには醤油はかけない。

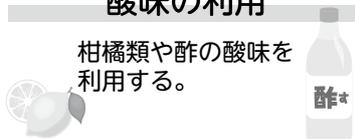
### 汁もの

めん類の汁は残す。みそ汁などの汁物は具たくさんにする。



### 酸味の利用

柑橘類や酢の酸味を利用する。



### だしのとり方

天然のだし(煮干、かつお、昆布等)を効かせて風味を増す。インスタントだしには塩分が含まれています！



### 香辛料の利用

香味野菜や香辛料を使って味にアクセントをつける。



おたずね/健康増進課 ☎21-6976

～地域の身近な相談相手～

## 民生委員制度は創設100周年を迎えます

ご存知ですか？

こんな心配ごと、悩みごとはありませんか？



あなたの身近な  
相談相手

わたしたちは  
民生委員・児童委員、  
主任児童委員です。



疲れた…

介護



どうしよう

生活費



心細い…

一人暮らし



助けて…

子育て

民生委員・児童委員、主任児童委員（以下、民生委員）の皆さんは、日々の生活にお困りの方、子育てや介護など家族のことで悩んでいる方、高齢者や障がいのある方などさまざまな方からの相談に乗り、地域の見守りや専門機関との橋渡しなどを通じて地域福祉の推進に努めています。

今年には民生委員制度が創設されて100周年の節目の年にあたります。これまでも、これからも民生委員は地域のみなさんにとって最も身近な相談相手です。お悩みのことがあれば、ひとりで悩まず、まずはお近くの民生委員にご相談ください。

（各地区の担当民生委員については福祉推進課へお問い合わせください。）

おたずね／福祉推進課 ☎21-6694

## 戦争と平和について考えましょう

出雲市戦没者追悼・平和祈念式典～同時開催「戦争・原爆被災展」～

とき 8月6日(日) 14時～15時30分

ところ 出雲市民会館 大ホール

出雲市の戦没者の方々を追悼し、恒久平和への誓いを新たにすため、式典を開催します。

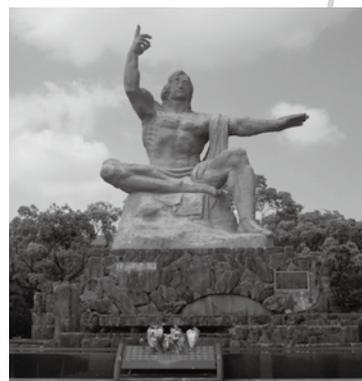
本年は、長崎市の協力のもと、被爆者に講話いただくとともに、原爆被災物品をはじめ、被爆地の様子を記録した写真や映像、アメリカのオバマ前大統領が折られた折り鶴など、貴重な資料を多数展示する予定です。市内の児童の作文発表等も予定しています。

※展示は、式典翌日の7日(月)から18日(金)まで、市役所東側ロビーにおいても行います。ぜひ、おでかけください。

8月15日は『戦没者を追悼し平和を祈念する日』です

当日は、政府主催の「全国戦没者追悼式」が、日本武道館(東京)で行われます。

市民、事業者の皆さんも8月15日正午から、1分間の黙とうをお願いします。



平和祈念像(長崎市)



山王神社(長崎市)の二の鳥居  
爆風によって片方の柱が倒壊しています。

おたずね／福祉推進課 ☎21-6694