

いきいきサロン 知っていますか？

お問い合わせ
社会福祉協議会
塩川支所
27-3948

社協から一言

楽しいサロン運営を
社協もお手伝いします！



みんなで集まって、気軽に交流する場のことです。
喜多方市社会福祉協議会の支援をいただき、集落単位に活動が進められています。
喜多方市内では、令和6年3月31日現在44カ所の地区で、サロン活動が行われています。
駒形地区では、下窪・田中・竹屋・金森・深沢・上原の6集落で立ち上げ実施しています。
月1回の集まりでは、お茶会、施設見学、ゲーム、レクリエーション、健康講話、ものづくり等々参加者で内容を決めて活動しています。
参加者の声として、「集落内ではなかなか人と会う機会がなくなっているのでサロンが楽しみ」、「個人では行けない施設等も見学でき良かった」等の感想が聞かれます。
皆さんの集落でも立ち上げ、交流して楽しい時間を過ごしてみませんか？

OPENします！

お茶の間保健室★

健康や介護に関する相談に応じます
お気軽にお越しください

最近、血圧が気になる
介護保険の手続きってどうするの？
栄養の話聞いてみたい

日時:令和6年4月23日(火)
午前9時~10時30分
場所:駒形げんき交流館
(竹屋丙30-1の旧大川原栄喜さん宅)
(車でお越しの際は直売所の
駐車場をご利用ください)

健康づくりサポートチームの保健師、看護師、管理栄養士などが対応します。

※5月以降についても、毎月第4火曜日 9時~10時30分まで定期的に開催します(予約不要)



「駒形健幸塾」

駒形健幸塾が駒形地区公民館との
連携事業としてスタートします！

平均寿命が延びてきている反面、生活習慣病などが問題になっている現代において、介護や医療になるべくお世話にならずに住み慣れた地域で暮らしていく(平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮める)ためにはどうしたらいいのか？皆さんと一緒に学んでいきたいと思えます。詳しくは今後の公民館だよりや健康づくり通信でお知らせしますので是非ご参加ください。

予定している主なテーマ(講師)

- 生活習慣病を予防する食生活
(会津医療センター出前講座)
- フレイル予防運動編
(市担当職員)
- 薬の正しい飲み方
(薬局の薬剤師)
- 健診結果の見方
(市保健師)



※フレイルとは 病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

減塩 賢塩 健塩




県民指標改善の目標

現在福島県の1日当たりの食塩摂取量は全国ワースト2位です

1日当たりの塩分摂取量	現況値	目標値
	男 11.9g	7.5g
	女 9.9g	6.5g











塩分をとりすぎると、高血圧や腎機能の低下、むくみ、心不全、認知症のリスクなどが高くなり命にかかわる可能性もあります。普段から『減塩』を心がけ塩分を賢く減らす『賢塩』を実行しましょう。そして健康的な塩分摂取『健塩』を目指しましょう。

★塩分を控える5つのポイント★

1. 味噌汁は、だしを濃くとり、野菜で具沢山に 
2. 麺の汁は、必ず残す 
3. 醤油やソースは「かける」ではなく「つける」 
4. 漬物や練り製品、ソーセージなど要注意
5. 外食や弁当は、食塩量の表示を見て選ぶ

塩分の1食2gの食事ってどんな献立？

食塩1日の目標量は、男性は8g未満、女性7g未満、高血圧者は6g未満、1食当たり2~3gが理想です。

煮物 0.8g 	煮物 0.5g 
干物 1.3g 	焼魚 0.5g 
漬物 1g 	酢の物 0.2g 
味噌汁 1.5g 	具沢山味噌汁 0.8g 
ご飯 0g 	ご飯 0g 
1食の食塩量 4.6g	1食の食塩量 2g

減塩には降圧に加え、心筋梗塞抑制や死亡率を低下する可能性があると言われています。

ポイント

1. 干物や漬物は、酢の物やお浸しへ！
2. 煮物はだしを効かせて！
3. 汁物は具沢山にして！
4. 麺類は汁を残そう！

カップ麺の栄養成分1食分

栄養成分表 1食(80g)あたり

エネルギー	403kcal
タンパク質	9.6g
脂肪	17.7g
炭水化物	51.2g
ナトリウム	2.4g
(めん・かやく)	1.3g
(スープ)	1.1g
食塩相当量	6.0g

次回第7号は6月の発行予定です

