



保健委員通信



令和6年4月発行 Vol. 1



保健委員とは

健康づくりの地域の担い手として、

- ①健康に関する**知識を習得**して、
- ②地域に健康**情報を普及**します。
- ③気づいたことを行政に**伝えます**。



地域に適塩を広めよう！

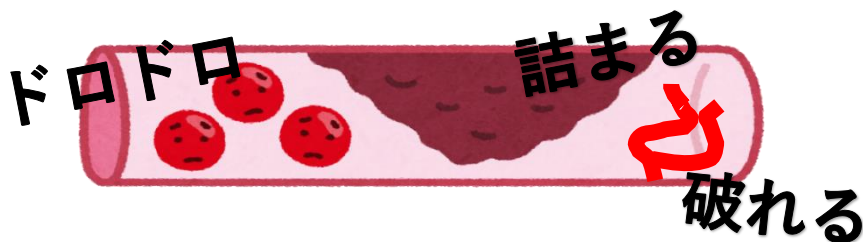
実は島田市は、**高血圧症予備群**、**糖尿病予備群**が

県平均と比べて**多い**んです。

特に**高血圧**は、最近徐々に増えてきています。

サイレントキラー（静かな殺し屋）とも呼ばれている怖い病気です。

無症状の間に少しずつ血管が傷つきます。



自覚症状がないのでそのまま放っておいたら…
ある日突然、生死にかかわる障害が出ることも
あるので注意が必要です。



てき えん
今日から**適塩**はじめませんか？

ティー しまだ市TE-Aプロジェクト

島田市適塩（てきえん）アクション プロジェクト

適塩とは、適正な塩分量を知って、できることから始めようという取り組みです。高血圧や脳血管疾患などの生活習慣病を予防するために家族みんなで挑戦してみましよう！

適塩について楽しく学べる動画ができました！



島田市公式
YouTubeチャンネルに
動画配信中♪

島田市 ヘルしろろう
で検索！



適塩キャラクター
「ヘルしろろう」

耳はお茶っぱ
しっぽは計量スプーン
帽子はお塩



ヘルしろろうの 適塩6か条

その1

野菜
マシマシで
適塩にしよう！



その2

素材の
うまみを
生かして
適塩にしよう！



その3

加工品や
漬物はちょっと
控えて
適塩で行こう！



その4

汁物は
具だくさんで
適塩で行こう！



その5

調味料は
つけすぎは
適塩にしよう！



その6

塩分量
子エジクを
適塩にしよう！

適塩を実践すると
「高血圧」などの
病気の予防に
つながるよ！



栄養成分表示(1食口あたり)
エネルギー kcal 炭水化物 g
たんぱく質 g 塩分量 g
脂質 g