

＜啓発媒体一覧＞（R8.1月現在）

- 1 減塩
 - 1) 減塩チラシ **配布可**
 - 2) 減塩クイズ
 - 3) 島根県民は塩分を摂りすぎている！？
- 2 野菜摂取
 - 1) 野菜摂取チラシ
 - 2) 減塩と野菜クイズ
 - 3) 野菜を食べよう！
- 3 朝ごはんをとろう
- 4 歯の磨き方
- 5 運動
 - 1) ロコモティブシンドロームについて
 - 2) 階段啓発ステッカー
 - 3)) プラス1の運動習慣リーフレット **配布可**
- 6 フレイル予防
- 7 たばこ
- 8 「+1（プラスワン）」活動
 - 1) 3つのキャッチコピー
 - 2) 今週の+1
- 9 その他
 - 1) ちょびっとお塩ガーランド
- 10 循環器
 - 1) あなたの心臓は大丈夫ですか？ **配布可**
- 11 こころ
 - 1) パワハラ防止ポスター（A2） **配布可**
 - 2) パワハラ防止ポスター（148×420） **配布可**
 - 3) こころの体温測定（A4） **配布可**

1 減塩

1) 減塩チラシ 配布可

始めよう！減塩ライフ。

ちよびっとお塩シールを食卓に♪
少しの意識で、塩分摂取量は変わってきます。♪
ぜひシールをご活用下さい。♪

＼ちよびっとお塩のコツ／

- めん類のスープは飲み干さない。
- 減塩レシピにチャレンジする。
野菜も食べられて、おいしく減塩できる簡単レシピはこちら♪
(島根県ホームページ)
- 醤油は「かける」より「つける」。

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.3g、女性10.2gと目標よりも多めです。
出典：令和4年度島根県国民栄養調査

2) 減塩クイズ

今日から始める 減塩生活

1. 塩分摂取量の目安
男性11.3g、女性10.2g

2. わかるかな？
ちよびっとお塩 クイズ

3. Q1. 塩分をとりすぎると 血圧が高くなる
○ or X

4. 正解は…

5. 正解は…

6. 血圧とは？
心臓から送り出された血液が 血管の内壁を 押す力（圧力）のことをいいます。

7. 血圧が高いと なぜ良くないの？
血圧の高い状態が長く続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった、重い病気を引き起こす恐れがあります。

8. 長年の食塩のとり過ぎが、 高血圧につながります。
将来のために、 今からの減塩が大切です

9. Q2. しょうゆは「つける」 より「かける」方が 塩分量は少ない
○ or X

10. 正解は…

11. つけ方にも ひと工夫
しょうゆもたっぴり つける場合 約0.5g塩
しょうゆもたっぴり つける場合 約0.5g塩

12. Q3. 寿司めしには 塩分が入っている
○ or X

13. 正解は…

14. お寿司は塩分が多い!?
お寿司は塩分が多い!?

15. Q4. 食塩が入っている 食べ物は何？
食塩が入っている 食べ物は何？

16. 正解は…

17. かくれ塩分を見つけるコツ
食品の栄養成分表示に注目！

18. できることから ちよびとずつ
塩分は、「少しの工夫」と、「少しの意識」で、ちよびとずつ減らしていきましょう！

2 野菜摂取

1) 野菜摂取チラシ

めざせ！健康長寿日本一！

小・中・高・大
1日（野菜70g相当）なら5回分
大人が1日に必要な野菜の摂取量は **350g**

かぼち・煮物 70g
かぼち・煮物 140g
かぼち・煮物 210g
かぼち・煮物 280g

でも実際には野菜1皿(70g)が不足しているから **野菜を1皿プラス** しよう！

大田県健康長寿推進事業推進委員会
(事務局：県民生活課 健康推進部)

2) 減塩と野菜クイズ

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量 350g(生の場合)はどちら?

① 両手握り分 ② 片手握り分

1

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量 350g(生の場合)はどちら?

① 両手握り分 ② 片手握り分

2

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ2 下の食事、含まれる自然の塩は約何gでしょう。

① 3g ② 4g ③ 5g

3

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ2 下の食事、含まれる自然の塩は約何gでしょう。

① 3g ② 4g ③ 5g

4

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ2 塩がに沁み入っている漬物、塩を溶かして食べよう!

① ② ③

5

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ1 コスモ

① ② ③

6

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ1 ほうれん草はどれ?

① ② ③

7

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ1 コスモ

① ② ③

8

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ2 上のカップカッパ料理の正解はどれ?

① ② ③

9

けんこうクイズ-食べもの編-

クイズ2 コスモ

① ② ③

10

3 朝ごはんをとろう

朝ごはんクイズ

Q1 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかりと食べればよい。

ウソ? ホント?

↓

ん、ウソ

朝ごはんは、ごはん中のエネルギーのもと。食べないと元気に活動できないよ。

1

朝ごはんクイズ

Q2 朝ごはんを抜くと、痩せられる。

ウソ? ホント?

↓

ん、ウソ

体質がよくなり、カロリー消費量が減り、痩せにくい体質になるだけでなく、集中できなくなるなど様々な害の元凶になります。

2

正しい朝ごはんの図

3

4 歯の磨き方

正しい歯の磨き方

- ① 歯ブラシの持ち方で、軽く持ちましょう!
- ② 1mm幅で小刻みに! 1カ所20往復を目安に!
- ③ 歯と歯茎がはみ合わないように、歯茎を決めましょう!
- ④ 90度か45度に歯ブラシをあてて磨きましょう!
- ⑤ 磨きにくい場所には、歯ブラシを縦にするなど工夫しましょう!
- ⑥ 歯の隙間には、フロスや歯間ブラシを使って磨きましょう!

5 運動

1) ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブチェック

【ロコモティブシンドロームチェックシート】

1

ロコモティブシンドロームチェックシート

2

ロコモティブシンドロームチェックシート

3

ロコモティブシンドロームチェックシート

4

2) 階段啓発ステッカー



3) プラス1の運動習慣リーフレット 配布可



6 フレイル予防



7 たばこ



8 「+1 (プラスワン)」活動

1) 3つのキャッチコピー



2) 今週の+1



※「今週の+1」は下記よりダウンロード（毎週月曜発行 バックナンバーもあり）
https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouensinproject/

9 その他

1) ちょびっとお塩ガーランド



配布可

「バワハナ？」って思ったら、周囲の方が声掛けを
ますに顔の相模口へに相模くたさい。

配布可

